


областное государственное казённое общеобразовательное учреждение  
«школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 39»

Рассмотрена и одобрена на МО учителей технологии и физической культуры филиала ОГКОУШ № 39 Протокол № <u>1</u> от <u>29.08.2023</u> Руководитель <u>И.В. Габерзот</u> Габерзот И.В.	Согласовано Заместитель директора по УВР филиала ОГКОУШ №39 <u>Мозгова</u> Мозгова Ю.Е.	Утверждена Педагогическим советом ОГКОУШ №39 Протокол № <u>1</u> от <u>30.08.2023</u>  Директор <u>М.Е. Пономарёва</u> Пономарёва М.Е.
---	--	---

Рабочая программа по учебному предмету  
«Адаптивная физкультура»  
предметная область «Физическая культура»  
для 6г/8г класса  
на 2023-2024 учебный год

Разработана и реализуется в соответствии с ФГОС  
образования обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) и ФАООП УО (вариант 2).

Составитель программы:  
Аипов Гильфан Ахметшович

г.Ульяновск, 2023

## **Содержание**

1. Паспорт рабочей программы.
2. Пояснительная записка.
3. Планируемые предметные и личностные результаты.
4. Базовые учебные действия.
5. Содержание рабочей программы.
6. Учебно-тематическое планирование.
7. Материально-техническое обеспечение.
8. Форма оценивания, средства мониторинга и оценки результатов.
9. Лист внесения изменений.

## 1.Паспорт программы.

<b>Тип программы</b>	<b>Рабочая программа</b>
<b>Статус программы</b>	<p>Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012;</li> <li>- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. №1599);</li> <li>- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;</li> <li>- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ № 1026 от 24.11.2022г;</li> <li>- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития( вариант2) 5класс-9 класс на 2023-2024 учебный год, ОГКОУШ №39;</li> <li>- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №28 от 28 сентября 2020 года « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".</li> </ul>
<b>Назначение программы</b>	Программа предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по АООП вариант 2.
<b>Категория обучающихся</b>	Учащиеся 6г/8г класса с тяжелой умственной отсталостью и ТМНР.
<b>Сроки освоения программы</b>	Срок освоения программы 1 учебный год (сентябрь 2023 – май 2024 года).
<b>Объем учебного времени</b>	Рабочая программа рассчитана на 68 часов в соответствии с учебным планом филиала ОГКОУШ №39.
<b>Форма обучения</b>	Очная.
<b>Режим уроков</b>	2 часа в неделю.
<b>Форма контроля</b>	Текущий контроль, промежуточное тестирование.

## **2. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» предназначена для обучающихся с тяжелой умственной отсталостью и ТМНР.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с тяжелой умственной отсталостью и ТМНР.

Обучающиеся с тяжелой отсталостью отличаются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Обучающиеся одного возраста характеризуются разной степенью выраженности интеллектуального снижения и психофизического развития, уровень сформированности той или иной психической функции, практического навыка может существенно различаться. Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. У обучающихся с тяжелой умственной отсталости затруднено или невозможно формирование устной и письменной речи. Для них характерно ограниченное восприятие обращенной к ним речи и ее ситуативное понимание. Из-за плохого понимания обращенной к ним речи с трудом формируется соотношение слова и предмета, слова и действия. По уровню сформированности речи выделяются обучающиеся с отсутствием речи, со звукокомплексами, с высказыванием на уровне отдельных слов, с наличием фраз. При этом речь невнятная, косноязычная, малораспространенная, с аграмматизмами. Ввиду этого при обучении большей части данной категории обучающихся используют разнообразные средства невербальной коммуникации. Внимание обучающихся с тяжелой умственной отсталостью крайне неустойчивое, отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, отвлекаемости. Слабость активного внимания препятствует решению сложных задач познавательного содержания, формированию устойчивых учебных действий. Процесс запоминания является механическим, зрительно-моторная координация грубо нарушена. Обучающимся трудно понять ситуацию, вычленить в ней главное и установить причинно-следственные связи, перенести знакомое сформированное действие в новые условия. При продолжительном и направленном использовании методов и приемов коррекционной работы становится заметной положительная динамика общего психического развития обучающихся, особенно при тяжелой недоразвитии мыслительной деятельности.

Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки, а также навыков несложных трудовых действий. У части обучающихся с тяжелой умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других - повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с

хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства обучающихся с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела.

Наиболее типичными для данной категории обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват карандаша, ручки, кисти, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек, шнурков. Степень сформированности навыков самообслуживания может быть различна. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур.

Запас знаний и представлений о внешнем мире мал и часто ограничен лишь знанием предметов окружающего быта.

Для реализации особых образовательных потребностей обучающегося с умственной отсталостью, с ТМНР обязательной является специальная организация всей его жизни, обеспечивающая развитие его жизненной компетенции в условиях образовательной организации и в семье.

К особым образовательным потребностям обучающихся с тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития относятся:

- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- обязательность и непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание предметных областей, так и коррекционных курсов;
- научно-обоснованный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования, направленный на социализацию обучающихся;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- пролонгация сроков получения образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений;
- специальное обучение применению сформированных знаний и умений в процессе урочной и внеурочной деятельности при изменении учебно-познавательных, социокультурных, трудовых и других ситуаций трудовых и других ситуаций;
- обеспечение особой пространственной и временной организации коррекционно-образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов, состояния слуха, зрения и других психофизических особенностей обучающихся;
- развитие мотивации и интереса обучающихся к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных способностей к обучению и социальному взаимодействию со средой;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру средствами образования, основанными на

доброжелательном и уважительном отношении к обучающимся и членам их семей.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

**Цель:** повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи:** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

### **3. Планируемые предметные и личностные результаты.**

#### **Личностные результаты.**

1. Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
2. Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
3. Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
4. Формирование уважительного отношения к окружающим;
5. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
7. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
8. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
9. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
10. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
11. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Предметные результаты.**

1. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, лежать. Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации. Умение радоваться успехам.

2. Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3. Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка

#### **4. Базовые учебные действия.**

1. Подготовку обучающегося к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. Формирование учебного поведения: направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание); умение выполнять инструкции педагогического работника; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

3. Формирование умения выполнять задание: в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами

#### **5. Содержание рабочей программы.**

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

-беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

-выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

-выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

-развитие двигательных качеств;

-формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**Раздел "Плавание"** включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.

1. Сухое плавание. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.

**Раздел "Коррекционные подвижные игры"** включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

#### **Баскетбол.**

1. Узнавание баскетбольного мяча.

2. Броски мяча в кольцо двумя руками.

#### **Волейбол.**

1. Узнавание волейбольного мяча.

2. Поддача волейбольного мяча (сверху, снизу).

2. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).

#### **Футбол.**

1. Узнавание футбольного мяча.

2. Ведение мяча.

### **Бадминтон.**

1. Узнавание (различия) инвентаря для бадминтона.

2. Отбивание волана снизу, сверху.

### **Подвижные игры.**

1. Игра «Пятнашки».

2. Игра «Рыбаки и рыбки».

3. Игра -эстафета «Собери пирамидку».

**Раздел "Велосипедная подготовка".** На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде.

1. Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.

2. Соблюдение последовательности действий при посадке на велотренажёр: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.

**Раздел "Лыжная подготовка"** предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

1. Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).

2. Транспортировка лыжного инвентаря. Чистка лыж от снега.

3. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.

4. Стояние на параллельно лежащих лыжах.

**Раздел "Туризм"** предусматривает овладение различными туристическими навыками.

1. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).

2. Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).

### **Раздел "Физическая подготовка".**

#### **Построения и перестроения.**

1. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».

2. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.**

1. Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений.

2. Выполнение дыхательных упражнений.

3. Выполнение круговых движений кистью.

4. Выполнение движений плечами.

5. Выполнение движений головой.

#### **Ходьба и бег.**

1. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).

2. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх .

3. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.



### **Прыжки.**

Выполнение прыжков на двух ногах.

### **Ползание, подлезание, лазание, перелезание.**

1. Лазания по гимнастической стенке .

2. Перелезания через препятствия.

### **Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.**

1. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).

2. Метание в цель (на дальность).

3. Перенос груза.

## 6. Учебно-тематическое планирование

№/п	Тема урока	Количество часов
<b>Раздел "Плавание"-2часа.</b>		
1	Сухое плавание. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.	2
<b>Раздел "Коррекционные подвижные игры"-24 часов Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.</b>		
<b>Баскетбол-4 часа.</b>		
1	Узнавание баскетбольного мяча.	2
2	Броски мяча в кольцо двумя руками.	2
<b>Волейбол-4 часа.</b>		
1	Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).	2
2	Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).	2
<b>Футбол-4 часа.</b>		
1	Узнавание футбольного мяча.	2
2	Ведение мяча.	2
<b>Бадминтон-4 часа</b>		
1	Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона.	2
2	Отбивание волана снизу, сверху.	2
<b>Подвижные игры-8 часов.</b>		
1	Игра «Пятнашки».	2
2	Игра «Рыбаки и рыбки».	2
3	Игра -эстафета «Собери пирамидку».	2
4	Игра «Полоса препятствий».	2
<b>Раздел "Велосипедная подготовка"-4 часа.</b>		
1	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	2
2	Соблюдение последовательности действий при посадке на велотренажёр: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на	2

	седло, постановка левой ноги на педаль.	
<b>Раздел "Лыжная подготовка"-6 часов.</b>		
1	Транспортировка лыжного инвентаря. Чистка лыж от снега.	2
2	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	2
3	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	2
<b>Раздел "Туризм"-4часа.</b>		
1	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	2
2	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).	2
<b>Раздел "Физическая подготовка"-28 часов</b>		
<b>Построения и перестроения-4 часа.</b>		
1	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».	2
2	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	2
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения-8 часов.</b>		
1	Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений.	2
2	Выполнение дыхательных упражнений.	2
3	Выполнение круговых движений кистью.	2
4	Выполнение движений плечами.	2

	<b>Ходьба и бег-6 часов.</b>	
1	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	2
2	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх	2
3	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	2
	<b>Прыжки-2 часа.</b>	
1	Выполнение прыжков на двух ногах.	2
	<b>Ползание, подлезание, лазание, перелезание-4 часа.</b>	
1	Лазания по гимнастической стенке	2
2	Перелезания через препятствия.	2
	<b>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза-4 часа.</b>	
1	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	2
2	Метание в цель (на дальность).	2
	Итого:	68

## **7. Материально-техническое обеспечение.**

### **Спортивный инвентарь.**

1. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм).
2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см).
3. Фито мячи: (50, 65, 75 см.).
4. Теннисные мягкие мячи для метания.
5. Скакалки.
6. Мешочки с песком.
7. Кегли, кубики пластмассовые.
8. Сенсорные тропинки.
9. Индивидуальные коврики.
10. Лыжи, ботинки, палки.
11. Секундомер.
12. Рулетка измерительная.
13. Мишень для метания в цель.
14. Волейбольная сетка.
15. Металлические дуги.
17. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные) палки (пластмассовые, деревянные).
18. Набивные мячи.
19. Мячи волейбольные.
20. Мячи баскетбольные.
21. Мячи футбольные.

### **Учебно–практическое оборудование.**

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением.
2. Гимнастические скамейки.
4. Гимнастическая стенка.
5. Тренажёры.  
- беговая дорожка.
6. Трёхколёсные и двухколесные велосипеды.
7. Гимнастические маты.

### **Оборудование для плавания.**

Сухой бассейн.

### **Оборудование для туризма.**

1. Рюкзаки.
2. Спальные мешки.
3. Палатки.
4. Туристические коврики.
5. Верёвки.
6. Карабины.

### **Технические средства обучения.**

1. Обучающие видео по темам.
2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, зарядки.

## **8. Форма оценивания, средства мониторинга и оценки результатов.**

Цель:

1. Определить уровень знаний и умений учащихся за учебный год.
2. Проводить контроль за усвоением программного материала.

Личностные результаты:

Овладение социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Результаты:

- 0 баллов - нет продвижения;
- 1 балл – минимальное продвижение;
- 2 балла – среднее продвижение;
- 3 балла – значительное продвижение.

Предметные результаты

Бальная система оценки:

- 0 баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла;
- 1 балл - смысл действия понимает, выполняет только по прямому указанию учителя;
- 2 балла - преимущественно выполняет действия по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;
- 3 балла – способен самостоятельно выполнять действия в определённых ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;
- 4 балла – способен самостоятельно выполнять действия, но иногда допускает ошибки;
- 5 баллов - самостоятельно применяет действия в любой ситуации.

Средства мониторинга и оценки динамики обучения

Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие.

В ходе мониторинга специалисты образовательной организации оценивают уровень сформированности представлений, действий/операций, внесенных в СИПР.

Например:

- «выполняет действие самостоятельно»,
- «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной),
- «выполняет действие по образцу»,
- «выполняет действие с частичной физической помощью»,
- «выполняет действие со значительной физической помощью»,
- «действие не выполняет»;

представление:

- «узнает объект»,
- «не всегда узнает объект» (ситуативно),
- «не узнает объект».

