

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>29.08.2023</u> <u>Пономарёва А.Н.</u> Пономарёва А.Н.
---	--	---



Рабочая программа по учебному предмету  
«Адаптивная физкультура»  
предметная область «Физическая культура»  
для 7ж/8ж 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.

Тип программы	Рабочая программа
Статус программы	<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>
Назначение программы	Программа предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по АООП вариант 2.
Категория обучающихся	Учащиеся 7ж/8ж класса с глубокой умственной отсталостью и ТМНР.
Сроки освоения программы	Срок освоения программы 1 учебный год (сентябрь 2023 – май 2024 года).
Объем учебного времени	Рабочая программа рассчитана на 68 часов в соответствии с учебным планом филиала ОГКОУШ №39.
Форма обучения	Очная.
Режим уроков	2 часа в неделю.
Форма контроля	Текущий контроль, промежуточное тестирование.

## **2. Пояснительная записка.**

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

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

Обучающиеся с глубокой умственной отсталостью и нарушениями опорно-двигательного аппарата часто не владеют речью, они постоянно нуждаются в уходе и присмотре. Значительная часть обучающихся с тяжелой, глубокой умственной отсталостью имеют и другие нарушения, что дает основание говорить о ТМНР, которые представляют собой не сумму различных ограничений, а сложное качественно новое явление с иной структурой, отличной от структуры каждой из составляющих. Различные нарушения влияют на развитие человека не по отдельности, а в совокупности, образуя сложные сочетания. В связи с этим человек требует значительной помощи, объем которой существенно превышает содержание и качество поддержки, оказываемой при каком-то одном нарушении: интеллектуальном или физическом.

Уровень психофизического развития обучающихся с тяжелыми множественными нарушениями невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами. Органическое поражение центральной нервной системы чаще всего является причиной сочетанных нарушений и выраженного недоразвития интеллекта, а также сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации. Все эти проявления совокупно препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности обучающегося, как в семье, так и в обществе. Динамика развития обучающихся данной группы определяется рядом факторов: этиологией, патогенезом нарушений, временем возникновения и сроками выявления отклонений, характером и степенью выраженности каждого из первичных расстройств, спецификой их сочетания, а также сроками начала, объемом и качеством оказываемой коррекционной помощи.

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 глубокой 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.
3. Броски мяча двумя руками.

#### **Волейбол.**

1. Узнавание волейбольного мяча.
2. Приём волейбольного мяча .

#### **Футбол.**

1. Узнавание футбольного мяча.

#### **Бадминтон.**

1. Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона.

#### **Малоподвижные игры.**

1. Игра «Рыбаки и рыбки».
2. Игра «Собери пирамидку».
3. Игра «Бросай-ка».

#### **Раздел "Велосипедная подготовка"..**

1. Имитируем езду на велосипеде.

#### **Раздел "Лыжная подготовка" .**

1. Имитация стойки лыжника.
2. Имитация работы рук - поочередные махи руками вперед и назад (без палок).
3. Имитация толчка ногой и рукой с помощью учителя.

#### **Раздел "Туризм".**

1. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).
2. Узнавание последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).

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

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

1. Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений с помощью учителя.
2. Выполнение дыхательных упражнений с помощью учителя.
3. Выполнение круговых движений кистью с помощью учителя.
4. Выполнение движений плечами с помощью учителя.
5. Выполнение движений головой с помощью учителя.

##### **Ходьба и бег.**

1. Имитация бега с помощью учителя, лёжа на спине.
2. Имитация бега лёжа на боку вынос бедра вперёд, затем с максимальным отведением назад с помощью учителя.

##### **Прыжки.**

1. Разгибания ног вверх толчком в ладони учителя 5-8 раз (имитация прыжка).

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

1. Ползание по гимнастическим матам: лежа, на четвереньках с помощью учителя.

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

1. Захват мяча двумя руками с помощью учителя.

## 6. Учебно-тематическое планирование

№/п	Тема урока	Количество часов
<b>Раздел "Плавание"-2 часа.</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 двумя руками.	2
<b>Волейбол-4 часа.</b>		
1	Узнавание волейбольного мяча.	2
2	Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).	2
<b>Футбол-4 часа.</b>		
1	Узнавание футбольного мяча.	2
2	Приём мяча: ловля мяча руками.	2
<b>Бадминтон-4 часа.</b>		
1	Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона.	2
2	Имитация отбивания волана снизу, сверху.	2
<b>Малоподвижные игры-8 часов</b>		
1	Игра «Рыбаки и рыбки».	2
2	Игра «Собери пирамидку».	2
3	Игра «Бросай-ка».	2
4	Игра « Поймай мяч»	2
<b>Раздел "Велосипедная подготовка"-4 часа</b>		
1	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	2
2	Имитируем езду на велосипеде.	2
<b>Раздел "Лыжная подготовка"-6 часов</b>		
1	Имитация стойки лыжника.	2
2	Имитация работы рук - поочередные махи руками вперед и назад (без палок).	2

3	Имитация толчка ногой и рукой.	2
<b>Раздел "Туризм"-4 часа.</b>		
1	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	2
2	Узнавание 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>Общеразвивающие и корригирующие упражнения-12 часов.</b>	
1	Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений с помощью учителя.	2
2	Выполнение дыхательных упражнений с помощью учителя.	2
3	Выполнение круговых движений кистью с помощью учителя.	2
4	Выполнение движений плечами с помощью учителя.	2
5	Выполнение движений головой с помощью учителя.	2
6	Повороты туловища вправо (влево).	2
	<b>Ходьба и бег-6 часов.</b>	
1	Имитация бега с помощью учителя, лёжа на спине.	2
2	Имитация бега лёжа на боку вынос бедра вперёд, затем с максимальным отведением назад с помощью учителя.	4
	<b>Прыжки-2 часа.</b>	

1	Разгибания ног вверх толчком в ладони учителя 5-8 раз (имитация прыжка) с помощью учителя.	2
	<b>Ползание, подлезание, лазание, перелезание-4 часа.</b>	
1	Ползание лежа, на четвереньках с помощью учителя.	4
	<b>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза-4 часа.</b>	
1	Захват мяча двумя руками с помощью учителя.	4
	Итого:	68

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

### **Спортивный инвентарь.**

1. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм).
2. Фито мячи: (50, 65, 75 см.).
3. Теннисные мягкие мячи для метания.
4. Мешочки с песком.
5. Кегли, кубики пластмассовые.
6. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные) палки (пластмассовые, деревянные).
7. Мячи волейбольные.
8. Мячи баскетбольные.
9. Мячи футбольные.

### **Оборудование для плавания.**

Сухой бассейн.

### **Оборудование для туризма.**

#### **Картинки**

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».

