



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 № 1 от 29.08.2023	Согласовано Заместитель директора по УВР филиала ОГКОУШ № 39 Мозгова Ю.Е.	Утверждена Педагогическим советом ОГКОУШ № 39 Протокол № 1 от 30.08.2023 Директор Пономарёва М.Н.
Руководитель  Таберзот И.В.		



**Рабочая программа по учебному предмету
«Адаптивная физкультура»
предметная область «Физическая культура»
для 4е/5е 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:
Баженов Сергей Алексеевич

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. Перечень материально-технического обеспечения.
8. Формы оценивание, средства мониторинга и оценки результатов.
9. Лист внесения изменений.

1. Паспорт рабочей программы.

Тип программы	Рабочая программа
Статус программы	<p>Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012; - ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. №1599); - 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»; - Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации (протокол от 24 ноября 2022 г. N1026); - Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2) 1-4 класс на 2023-2024 учебный год ОГКОУШ №39; - Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2) 5-9 класс на 2023-2024 учебный год ОГКОУШ №39; - СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №28 от 28 сентября 2020 года).
Назначение программы	Программа предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по АООП вариант 2
Категория обучающихся	Учащиеся 4е/5е класса с тяжелой умственной отсталостью и ТМНР
Сроки освоения программы	1 учебный год (сентябрь 2023 года – май 2024 года)
Объём учебного времени	Рабочая программа рассчитана 102 часа, в соответствии с учебным планом филиала ОГКОУШ №39
Форма обучения	Очная
Режим уроков	3 часа в неделю
Форма контроля	текущий контроль, промежуточное тестирование

2. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» предметная область «Физическая культура» разработана для обучающихся с тяжёлой степенью умственной отсталости.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с тяжёлой, умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Дети с тяжелой умственной отсталостью отличаются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Дети одного возраста характеризуются разной степенью выраженности интеллектуального снижения и психофизического развития, уровень сформированности той или иной психической функции, практического навыка может быть существенно различен. Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. У детей с умеренной и тяжелой степенью 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 соотнесение слова и предмета, слова и действия. По уровню сформированности речи выделяются дети 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 детей используют разнообразные средства невербальной коммуникации. Рабочая программа разработана с учётом особыми образовательными потребностями обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития.

Особые образовательные потребности обучающихся с тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

- 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.

Цель:

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

Задачи:

-формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

-формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде (имитация движений), ходить на лыжах (имитация движений), плавать (имитация движений);

-играть (с элементами имитации) в спортивные игры;

укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

3. Планируемые предметные и личностные результаты.

Предметные результаты:

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, передвигаться (с использованием технических средств);
освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
умение радоваться успехам:
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности, интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.
- 4) Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

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 и т.д.), 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.

4.Базовые учебные действия.

1. Подготовка ребенка 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 педагога; 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).
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

5.Содержание рабочей программы.

Программа по адаптивной физкультуре включает 6 разделов: Велосипедная подготовка, туризм, лыжи, подвижные игры, плавание, физическая подготовка.

Велосипедная подготовка.

На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся узнают основные части велосипеда. Просмотр картинок, видео.

Туризм.

Предусматривает овладение различными туристическими навыками. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря. Просмотр картинок, видео.

Лыжная подготовка..

Узнавание и различие лыжного инвентаря, способы катания на лыжах. Просмотр картинок, видео.

Подвижные игры.

В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений. В программу включены элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол, волейбол, бадминтон, футбол. Просмотр картинок, видео.

Сухое плавание.

Плавание включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавание. Просмотр картинок, видео.

Физическая подготовка, которая включает:

Дыхательные упражнения;

Основные положения и движения (головы, ног, туловища), позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, функциональные органы и системы.

Ритмические упражнения.

**6. Учебно-тематическое планирование.
для 4е/5е класса 3 часа в неделю, 34 (учебные недели)
на 2023-2024 учебный год.**

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов
Велосипедная подготовка-18 часов.		
1	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	4
2	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед.	2
3	Торможение ручным (ножным) тормозом.	2
4	Разворот на двухколесном велосипеде.	2
5	Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге.	4
6	Объезд препятствий.	4
Туризм-16 часов.		
7	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря.	4
8	Узнавание (различение) составных частей палатки.	4
9	Подготовка места для установки палатки.	4
10	Ориентировка в частях палатки.	4
Лыжная подготовка-14 часов.		
11	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря.	4
12	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	4
13	Чистка лыж от снега.	2
14	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку.	4

Коррекционные подвижные игры-10 часов.		
<i>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</i>		
15	Узнавание баскетбольного мяча.	2
16	Узнавание футбольного мяча.	2
17	Узнавание волейбольного мяча.	2
18	Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.	4
Сухое плавание-20 часов.		
19	Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.	4
20	Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.	4
21	Сочетание движений ног с дыханием.	4
22	Имитация плавательных движений в сухом бассейне.	8
Физическая подготовка-24 часов.		
<i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения</i>		
23	Произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	6
24	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	6
25	Круговые движения кистью. Движения головой.	6
26	Поднимание головы в положении "лежа на животе".	6
	Итого: 102 часа.	

7.Перечень материально-технического обеспечения.

Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.

Спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца, ракетки, волан, сухой бассейн. Лыжный инвентарь.

Технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (ходунки), тренажеры,
Мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря.

8. Формы 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».

