

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа №2 г. Черемхово»

Рассмотрено
на заседании МО
учителей предметников
протокол № 1
«29» августа 2023 г.
Руководитель МО
Т.А. Овчинникова *Овчинникова*

Согласовано
зам. директора по УР
И.В.Горохова *Горохова*
«31» августа 2023 г.



Рабочая программа
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 1- 4 классы
для обучающихся с умеренной умственной отсталостью (вариант 2)
на 2023/ 2024 учебный год

Составитель: учитель
Матюшенко Т.В.

Черемхово, 2023 г.

Пояснительная записка
Адаптированная рабочая программа составлена на основе

1. Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями от 02.07.2021 г.);
2. Учебного плана ГОКУ СКШ № 2 г. Черемхово на 2023-2024 учебный год;
3. Адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, глубокой и тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) развития (вариант 2).

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» является одним из важных в образовательных организациях, осуществляющих обучение учащихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой, тяжелыми и множественными нарушениями развития).

Цели программы:

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры.

Задачи:

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности;
2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим;
3. Коррекционно - компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса;
4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических)

нарушений);

5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Общая характеристика и коррекционно - развивающее значение учебного предмета

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В примерной рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Описание места предмета в учебном плане

Программа рассчитана на обучающихся 1- 4 года обучения.

1 год обучения 66 часов, 2 часа в неделю.

2-4 год обучения 68 часов, 2 часа в неделю.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся. Устанавливаются требования к результатам: личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества; предметным, включающим приобретенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся. Личностные результаты освоения АООП могут включать:

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.

Возможные предметные результаты освоения АООП заносятся в СИПР с учетом индивидуальных и специфических образовательных потребностей обучающихся. Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
- 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- 1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры:

- 2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;

2.2 играть в подвижные игры;

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Содержание учебного предмета

Содержание предмета отражено в двух разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры»

В разделе «Физическая подготовка» предполагается освоение: построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока). Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений, а также коррекционной подвижной игры происходит в течение двух уроков. Подбор предметов для общеразвивающих упражнений, а также коррекционных подвижных игр производится в зависимости от индивидуального психофизического состояния обучающихся. Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап - ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ),

второй этап - начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.д.

третий этап - углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап - повторение используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап - закрепление используются игровой метод, целостный и т.д. Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи. Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды. Предусмотрены следующие виды деятельности на уроке: словесные: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.; физические упражнения: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

Планируемые результаты освоения программы в 1 классе

Минимальный уровень	Достаточный уровень
- восприятие собственного тела; - освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств); - умение радоваться успехам: прыгнул, пробежал и др.	- осознание своих физических возможностей и ограничений; - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

Средства мониторинга и оценки динамики обучения

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. *Промежуточная* (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. 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. Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются описательно в дневниках наблюдения и в форме характеристики за учебный год. На основе итоговой характеристики составляется СИПР на следующий учебный период.

СРЕДСТВА МОНИТОРИНГА И ОЦЕНКИ ДИНАМИКИ ОБУЧЕНИЯ

Уровни освоения (выполнения) действий/операций	
1. Пассивное участие/соучастие - действие выполняется взрослым (ребёнок позволяет что-нибудь сделать с ним)	
2. Активное участие- действие выполняется ребёнком:	
- со значительной помощью взрослого	ДД
- с частичной помощью взрослого	Д
- по последовательной инструкции (изображения или вербально)	ДН
✓ По подражанию или по образцу	ДО
✓ Самостоятельно с ошибками	СШ
✓ самостоятельно	С
Сформированность представлений	
1. Представление отсутствует	-

2. Не выявить наличие представлений	?
3. Представление на уровне:	
✓ Использования по прямой подсказке	пп
✓ Использования с косвенной подсказкой (изображение)	п
✓ Самостоятельного использования	+

Описание учебно-методического и 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, гимнастические лестницы, обручи, кегли, гимнастические коврики, футбольные, волейбольные мячи;
- технические средства: ноутбук, колонка;
- аудио и видеоматериалы.

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Адаптированная физкультура» 1 класс

1 четверть (16 часов)

№	Дата	Изучаемый раздел/подраздел	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Результаты	Кол-во часов
1		Физическая подготовка/ <i>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде</i>	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со спортивным залом.	Рассказ, наглядный показ, наблюдение.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	1
2			Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.	Рассказ, наглядный показ, наблюдение.		1
3		<i>Построения и перестроения</i>	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка.	Рассказ, наглядный, зеркальный показ, наблюдение.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Выполнять технику ходьбы и бега с сохранением осанки, построения в одну шеренгу, перестроения из одной шеренги в две.	1
4			Игра «Кран откройся».			1
5			Построение в колонну по одному, по два.			1
6			Игра «Чья колонна быстрее построится».			1
7			Повороты на месте направо, налево.			1
8			Игра «Мы делили апельсин».			1
9		<i>Дыхательные упражнения</i>	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос),	Наглядный показ,	Оказывать посильную помощь и моральную	1

			произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении стоя. Игра «Понюхаем цветы».	групповая тренировка.	поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Правильное выполнение дыхательных упражнений.	
10		Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время ходьбы. Игра «Понюхаем цветы».	1			
11		Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время бега. Игра «Понюхаем цветы».	1			
12	<i>Ходьба и упражнения в равновесии</i>	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении.	Наглядный показ, групповая тренировка.	выполнять технику ходьбы и бега, построения в одну шеренгу, перестроения из одной шеренги в круг.	1	
13		Игра «Совушка».			1	
14		Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами.			1	
15		Игра «Совушка».			1	
16		Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: по дорожке.			1	

Всего часов: 16

2 четверть (16 часов)

№	Дата	Изучаемый раздел/подраздел	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Результаты	Кол-во часов
1		<i>Ходьба и упражнения в равновесии</i>	Игра «Веровочка».	Рассказ, наглядный показ, наблюдение.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1
2			Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Игры «Совушка», «Веровочка».	Рассказ, наглядный показ, наблюдение.		1
3		<i>Бег</i> <i>Общеразвивающие упражнения</i>	Бег в колонне за учителем.	Рассказ, наглядный, зеркальный показ, наблюдение.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Выполнять технику ходьбы и бега с сохранением осанки, построения в одну шеренгу, перестроения из одной шеренги в две.	1
4			Игра «перемена мест».			1
5			Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.			1
6			Игра «Пятнашки».			1
7			Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Игра на географию тела.			1
8			Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой			1

			руке. Игра на географию тела.				
9		<i>Общеразвивающие упражнения</i>	Круговые движения кистью. Игра на географию тела.	Наглядный показ, групповая тренировка.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Правильное выполнение дыхательных упражнений.	1	
10	Сгибание фаланг пальцев. Игра на географию тела.		1				
11	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Игра «Силачи».		1				
12			Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Игра «Силачи».	Наглядный показ, групповая тренировка.	выполнять технику ходьбы и бега, построения в одну шеренгу, перестроения из одной шеренги в круг.	1	
13						Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Игра «Насосы».	1
14						Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	1
15						Игра «Насосы».	1
16						Повороты туловища вправо (влево).	1

Всего часов: 16

3 четверть (20 часов)

№	Дата	Изучаемый раздел/подраздел	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Результаты	Кол-во часов
1		<i>Общеразвивающие упражнения</i>	Игра на географию тела.	Рассказ, наглядный показ, наблюдение.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	1
2			Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Игра «Самолеты».	Рассказ, наглядный показ, наблюдение.		1
3		<i>Общеразвивающие упражнения</i> <i>Прыжки</i>	Игра «Самолеты».	Рассказ, наглядный, зеркальный показ, наблюдение.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Выполнять технику ходьбы и бега с сохранением осанки, построения в одну шеренгу, перестроения из одной шеренги в две.	1
4			Приседание. Игра «Самолеты».			1
5			Приседание. Игра «Самолеты».			1
6			Прыжки на одной ноге на месте. Игра «Весёлые зайчата».			1
7			Прыжки на двух ногах на месте. Игра «Весёлые зайчата».			1
8			Прыжки на двух ногах на месте. Игра «Весёлые зайчата».			1
9		<i>Ползание, подлезание</i>	Ползание на четвереньках по прямой линии. Игра	Наглядный показ, групповая тренировка.	Оказывать посильную помощь и моральную	1

			«Мёд и пчёлы».		поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Правильное выполнение дыхательных упражнений. выполнять технику ходьбы и бега, построения в одну шеренгу, перестроения из одной шеренги в круг. Правильное выполнение передачи различных предметов. Соблюдение правил игры.	
10			Подлезание на четвереньках под верёвку. Игра «Пожарные на ученье».			1
11			Подлезание на четвереньках под верёвку. Игра «Пожарные на ученье».			1
12		<i>Передача предметов</i>	Передача набивного мяча в шеренге. Игра «Найди предмет».	Наглядный показ, групповая тренировка.		1
13			Передача флажка мяча по кругу. Игра «Флажок».			1
14			Передача гимнастической палки в колонне. Игра «Быстро возьми».			1
15		<i>Коррекционные подвижные игры/ Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</i>	Передача баскетбольного мяча в шеренге. Игра «Передай мяч».			1
16			Передача баскетбольного мяча в шеренге. Игра «Передай мяч».			1
17			Передача волейбольного мяча по кругу. Игра «Говорящий мяч».			1
18			Передача волейбольного мяча по кругу. Игра «Говорящий мяч».			1
19			Передача футбольного мяча в колонне. Игра «Скачущий мяч».		1	
20			Передача футбольного мяча		1	

			в колонне. Игра «Скачущий мяч».			
--	--	--	---------------------------------	--	--	--

Всего часов: 20