

Министерство образования и науки Калужской области
Государственное казённое общеобразовательное учреждение Калужской области
«Людиновская школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»

249402, ул. Дзержинского, д. 1, г. Людиново, Калужская обл.,
тел.-факс: 8(48444) 6-23-42

Рассмотрено
Руководитель методического
объединения учителей
начальных классов

 Самохина Т. Г./

Протокол от «29» 08. 2023 г. №1

Согласовано
Заместитель
директора по УР

 Михеева М.А./

«01» 09. 2023 г.



Утверждено
Директор

Антохина И. Е./

Приказ от «01» 09. 2023 г.
№ 142-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 2 «Б» класса
(ФГОС УО вариант 2)
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель:
Ухина Екатерина Викторовна,
учитель физической культуры

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 2 «Б» класса (ФГОС УО вариант 2) ГКОУКО «Людиновская школа-интернат» (далее – Программа) составлена на основании следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПин 1.2.3685021. Санитарные правила и нормы...»)
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГКОУКО «Людиновская школа-интернат»;
5. Положение о программе учебных предметов, коррекционных курсов ГКОУКО «Людиновская школа-интернат»;
6. Учебный план ГКОУКО «Людиновская школа-интернат».
7. Календарный график учебного процесса на 2023-2024 учебный год.

Одним из важнейших направлений работы с обучающимися с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой или глубокой степени, с тяжелыми и множественными нарушениями развития (далее - 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:

1. формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, играть в подвижные и спортивные игры;
3. укрепление и сохранение здоровья обучающихся,
4. профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

ПОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-

трудовой. В программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Программа по адаптивной физической культуре для 2 «Б» класса включает 4 раздела: "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Содержание раздела "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипедах.

Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Программный материал раздела "Туризм" предусматривает знание правил безопасности в походе, узнавание туристических предметов.

Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с 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, метод 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 метод (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 при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела (как правило, это два последних урока четверти) отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды, инвентарь для подвижных и спортивных игр. Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь.

Основной формой организации является урок и используются следующие методы:
- поточный;
- фронтальный;

-индивидуальная работа;

Основные виды учебной деятельности.

Предусмотрены следующие виды работы на уроке:

- **словесные:** объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды;
- **физические упражнения:** с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.
- **подвижные игры, элементы спортивных игр.**

Форма обучения по программе: очная,очно-заочная, возможно применение электронных средств обучения и дистанционных образовательных технологий.

III. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» учебного плана ГКОУКО «Людиновская школа – интернат».

Изучение предмета во 2 «Б» классе рассчитано на 101 час.

IV. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

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

Предметные результаты.

Минимальный уровень (является обязательным для большинства обучающихся):

Знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Выполнение различных видов ходьбы и бега в колонне.

Умение бросать и ловить большой мяч.

Различение и выполнение строевых команд: «Равняйся», «Смирно!», «Шагом марш!», «Стой!».

Умение выполнять комплексы ОРУ без предметов и с предметами.

Выполнение упражнений в равновесии на скамье.

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда.

Соблюдение правил поведения в походе.

Знание и соблюдение правил подвижных игр.

Умение ездить на велосипеде, играть в подвижные игры.

Достаточный уровень:

Выполнение упражнений после показа и по словесной инструкции учителя;

Осуществление разнообразных двигательных действий;

Умение ездить на велосипеде, играть в подвижные игры.

Базовые учебные действия (БУД)

Базовые учебные действия, формируемые у обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР, направлены на развитие готовности у обучающихся к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) и включают следующие задачи:

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.

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия.

Задачи по формированию базовых учебных действий включаются в СИПР с учетом особых образовательных потребностей обучающихся.

Контроль уровня достижения планируемых результатов освоения программы

На основе АООП образовательная организация разрабатывает СИПР, результаты которого за полугодие выступают в качестве текущей аттестации обучающихся. В качестве промежуточной (годовой) аттестации выступает оценка результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций обучающегося по итогам учебного года. Для организации аттестации обучающихся рекомендуется применять метод экспертной группы (на междисциплинарной основе). Она объединяет разных специалистов, осуществляющих процесс образования и развития обучающегося. К процессу аттестации обучающегося желательно привлекать членов его семьи. Задачей экспертной группы является выработка согласованной оценки достижений ребёнка в сфере жизненных компетенций. Основой служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности. Результаты анализа должны быть представлены в

удобной и понятной всем членам группы форме оценки, характеризующей наличный уровень жизненной компетенции. По итогам освоения отраженных в СИПР задач и анализа результатов обучения составляется развернутая характеристика учебной деятельности ребёнка, оценивается динамика развития его жизненных компетенций.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода;

что из полученных знаний и умений он применяет на практике;

насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения должно происходить вариативно с учетом психофизического развития обучающегося в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям. При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности обучающегося.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: "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".

В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у обучающегося нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Подвижные игры. Знание правил игр и двигательных действий, участие в подвижных играх.

Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом": бег с предметом, бег в обратную сторону, передача эстафеты.

Соблюдение правил игр "У медведя во бору", «Болото», «Пятнашки», «Гонки на санках» и др.

Раздел "Велосипедная подготовка".

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

Посадка на велосипед, постановка ног на педали.

Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).

Раздел "Туризм".

Соблюдение правил поведения в походе: нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, палатка, котелок).

Раздел "Физическая подготовка".

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: стойка "ноги на ширине плеч". Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).

Ходьба. Выполнение различных видов ходьбы и бега в колонне.

Выполнение ходьбы и медленный бег с преодолением препятствий.

Ходьба высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, в полуприседе.

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, в полуприседе,. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе

Прыжки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (назад, вправо, влево).

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Сбивание предметов большим (малым) мячом.

VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Изучаемый материал, тема учебного материала	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
----------	--	---------------------	---

1	Физическая подготовка	45	<p>Знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>Принятие исходного положения для построения и перестроения: стойка «ноги на ширине плеч».</p> <p>Различение и выполнение строевых команд: «Равняйся», «Смирно!», «Шагом марш!», «Стой!».</p> <p>Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).</p> <p>Выполнение различных видов ходьбы и бега в колонне.</p> <p>Выполнение ходьбы и медленный бег с преодолением препятствий.</p> <p>Ходьба высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, в полуприседе.</p> <p>Умение бросать и ловить большой мяч.</p> <p>Умение выполнять комплексы ОРУ без предметов.</p> <p>Выполнение упражнения с предметами (малыми мячами, кубиками, гантелями).</p> <p>Выполнение упражнений в равновесии на скамье.</p> <p>Выполнение прыжков на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.</p> <p>Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)</p>
2	Коррекционные подвижные игры	44	<p>Знание правил игр и двигательных действий, участвовать в подвижных играх.</p> <p>Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом": бег с предметом, бег в обратную сторону, передача эстафеты.</p> <p>Соблюдение правил игр "У медведя во бору", «Болото», «Пятнашки», «Гонки на санках» и др.</p>
3	Велосипедная подготовка	8	<p>Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.</p> <p>Посадка на велосипед, постановка ног на педали.</p> <p>Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).</p>
4	Туризм	4	<p>Соблюдение правил поведения в походе: нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.</p>

			Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, палатка, котелок).
	Всего:	102 ч	

Календарно - тематическое планирование - Приложение 1.

**VIII.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

- Мячи резиновые малые
- Мячи набивные весом 1 кг
- Мячи волейбольные
- Мячи баскетбольные
- Палки гимнастические
- Скакалки детские
- Обруч пластиковый детский
- Кегли
- Скамейка гимнастическая мягкая
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Маты гимнастические
- Льжи
- Лыжные палки
- Велосипед
- Туристический инвентарь
- Кубики
- Флажки
- Конусы
- Бревно гимнастическое напольное
- Стенка гимнастическая

Учебно-методическое обеспечение

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.

2. Баряева Л.Б. Программа образования обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.

3. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, Москва: Советский спорт, 2002.

4. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для обучающихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.:Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.

5. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — Москва: ВЛАДОС, 2010.