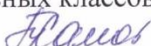


Министерство образования и науки Калужской области
Государственное казённое общеобразовательное учреждение Калужской области
«Людиновская школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»

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. 2024 г. №1

Согласовано
Заместитель
директора по УР

 /Михеева М.А./

«30» 08. 2024 г.



Приказ от «02» 09. 2024 г.

№130-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 3 «Б» класса
(ФГОС УО вариант 2)
на 2024-2025 учебный год

Составитель:
Ухина Екатерина Викторовна,
учитель физической культуры

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 3 «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 рабочей программе ГКОУКО «Людиновская школа-интернат».
6. Учебный план ГКОУКО «Людиновская школа-интернат» на 2024-2025 учебный год.
7. Календарный график учебного процесса на 2024-2025 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.

ІІ. ОБЩАЯ 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-

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

Программа по адаптивной физической культуре для 3 «Б» класса включает 5 разделов: "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Физическая подготовка", «Лыжная 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.

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

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 – *о рблон мрйжс* двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).
- второй этап – *рб бм рржб ф йгб рйжс* используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.
- третий этап – *фдмфв мрржб ф йгб рйжс* 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 – *ог одрйжс* используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.
- пятый этап – *блдж мрйжс* 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:

- *пмогэр ж* объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды;
- *у й й жлийэф дбз рэри* : с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.
- *о гйз р жйодд ! мюэр !п од йгр !йодд*

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 в 3 «Б» классе рассчитано на 102 часа.

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.

й рин бм р кфдогэр !(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.

Умение выполнять транспортировку, чистку лыжного инвентаря.

Соблюдение правил поведения в походе.

Знание и соблюдение правил подвижных игр.

Умение ездить на велосипеде, играть в подвижные игры.

оп б о р к/флогер :

Выполнение упражнений после показа и по словесной инструкции учителя;

Осуществление разнообразных двигательных действий;

Умение ездить на велосипеде, играть в подвижные игры;

Узнавание лыжного инвентаря.

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 "Полоса препятствий": бег с предметом, бег в обратную сторону, передача эстафеты.

Соблюдение правил игр "Хитрая лиса", «Болото», «Мы весёлые ребята», «Рыбаки и рыбки» «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).

Торможение ручным (ножным) тормозом.

Езда на трехколесном велосипеде по прямой.

Раздел «Лыжная подготовка»

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага

Раздел "Туризм".

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

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

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения

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.

Ходьба по гимнастической скамейке.

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). Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки в глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны)

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	42	<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. Выполнение размыкания в шеренге на вытянутые руки. 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 и средний мяч.</p> <p>Умение выполнять комплексы ОРУ без предметов.</p> <p>Выполнение упражнения с предметами (малыми мячами, кубиками, гантелями, гимнастической палкой).</p> <p>Выполнение упражнений в равновесии на скамье.</p> <p>Выполнение прыжков на двух ногах с продвижением вперед, прыжков на одной ноге на месте.</p> <p>Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны)</p> <p>Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)</p>
2	Коррекционные подвижные игры	40	<p>Знание правил игр и двигательных действий, участвовать в подвижных играх.</p> <p>Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег с предметом, бег в обратную сторону, передача эстафеты.</p> <p>Соблюдение правил игр "Хитрая лиса", «Болото», «Мы весёлые ребята», «Рыбаки и рыбки», «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>

			Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой.
4	Лыжная подготовка	8	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Выполнение транспортировки лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи. Выполнение чистки лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага
5	Туризм	4	Соблюдение правил поведения в походе: нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных, нельзя рвать растения. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены)
	Всего:	102 ч	

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
- Лыжи
- 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.