

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Видимская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:

Руководитель ШМО
«Комфорт»

_____/_____/

Протокол № 1

31.08.2023г.

Согласовано:

Заместитель директора по УВР
_____/Ю.С. Солонина /

31.08.2023г.

Утверждено:

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
уровень: основное общее образование
(7 класс АООП (Пвариант)
срок реализации: 5лет

Составитель: Козьма М.М.,

учитель классов ОБЗ,

первая квалификационная категория

пгт. Видим

2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета
3. Место учебного предмета в учебном плане
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета
5. Содержание учебного предмета
6. Тематическое планирование учебного предмета
7. Материально–техническое оснащение образовательной деятельности

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и предназначена для обучающихся 7 го года обучения (вариант 2) с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью. Данная рабочая программа разработана в соответствии с исследующими документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОУ СОШ
 - Учебный план МОУ СОШ
 - Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ в МОУ СОШ.

Цель программы: повышение двигательной активности детей и обучение их использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи программы:

- формировать и совершенствовать основные и прикладные двигательные навыки;
- формировать навыки спортивной и подвижной игры;
- укреплять и сохранять здоровье детей.

Методы:

Методы организации и осуществления в учебно-познавательной деятельности:

- практические, словесные, наглядные (по источнику изложения учебного материала);
- репродуктивные, объяснительно-иллюстративные;
- игровые;
- методы стимулирования учебно-познавательной деятельности, определённые поощрения в формировании мотивации.

2. Общая характеристика 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.

Характеристика обучающихся

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью часто не владеют речью, они постоянно нуждаются в уходе и присмотре. Значительная часть детей имеют и другие нарушения, что дает основание говорить о тяжелых и множественных нарушениях развития (ТМНР), которые представляют собой не сумму различных ограничений, а сложное качественно новое явление с иной структурой, отличной от структуры каждой из составляющих.

Уровень психофизического развития детей с умственной отсталостью невозможен соотносить с какими-

либо возрастными параметрами. Органическое поражение центральной нервной системы чаще всего является причиной сочетанных нарушений в выраженной форме развития интеллекта, а также сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации. Все эти проявления совокупно препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности ребенка, как в семье, так в обществе. Динамика развития детей 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. В связи с выраженными нарушениями и (или) искажениями процессов познавательной

деятельности, прежде всего: восприятия, мышления, внимания, памяти и др. обучающихся с умственной отсталостью возникают непреодолимые препятствия в усвоении «академического» компонента различных программ школьного образования. В связи с неразвитостью волевых процессов, дети неспособны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что не редко проявляется в негативных поведенческих реакциях. Интерес какой-

либо деятельности не имеет мотивационно-

потребностных оснований и, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

Показатели	
Физическое развитие	Грубые отклонения в физическом развитии, ребенок передвигается на коляске
Двигательная сфера	Общая моторика грубо нарушена, ограничено движение руки и ног.
Бытовые навыки	Навыки самообслуживания сформированы частично. При обслуживании себя нуждается в

	помощивзрослого.
Социальныйопыт	Частичноориентируютсявокругающем.
Способностькобщению	Понимает обращенную речь на бытовом уровнеипростыеинструкции.
Способностькдеятельности	Интерескдействиямвзрослогопроявляется
Сформированность учебныхнавыков	Учебные навыки сформированы частично: адекватно используют учебныепринадлежности,выполняютинструкции.
Сформированностьвысшихпсихических функций: Восприятие	Восприятие знакомых предметов возможнопринаправляющейпомощивзрослого.
Память	Механическая,малыйобъём.
Мышление	Обобщение,абстрагированиенедоступны.
Речь	Собственнаяречьпредставленааграмматичной фразой.

3. Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом время, отводимое на предмет «Адаптивная физкультура» в классе – 2 часа в неделю. Общее количество учебных часов в год – 68, учебных недель – 34.

4 Личностные и предметные результаты освоения программы учебного предмета

Личностные результаты:

- понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т. д.);
- проявляет собственные чувства;
- умеет устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);
- стремится помогать окружающим;
- сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т. д.);
- сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т. д.);
- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;
- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами явлениями, рассматривает или прослушивает произведения искусства.

Предметные результаты:

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

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

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

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

3. Умение воспринимать тактильные, вестибулярные раздражители; 4. Сохранение жизненно важных функций организма (дыхание, сердечно-сосудистая система, подвижность в суставах).

Базовые учебные действия.

1. Создание благоприятной обстановки, способствующей формированию положительной мотивации и эмоциональному конструктивному взаимодействию со взрослыми и сверстниками.

- спокойно пребывать в образовательной среде;
- взаимодействовать с группой обучающихся;
- принятие контакта, инициированного взрослым;
- установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
- прощаться, входить и выходить из учебного помещения с звоноком;
- сигнализирование учителю об окончании выполнения задания;

ориентация в учебной среде:

- нахождение мест хранения спортивного инвентаря;
- планирование учебного дня;
- следование расписанию дня.

2. Формирование учебного поведения.

- поддержание правильной позы на занятии;
- направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание;
- подражание простым движениями действиям с предметами;

- выполнение простых речевых инструкций: («Возьми», «Дай», «Сядь», «Встань», «Покажи», «Подними»);
- принятие помощи взрослого;
- использование по назначению учебных материалов;
- выполнение простых действий с одним предметом (по подражанию);
- выполнение действий с предметами (по подражанию);
- выполнение простых действий с картинками (по подражанию);
- соотнесение одинаковых предметов (по образцу);
- последовательное выполнение простых действий по наглядным алгоритмам (расписаниям) (по образцу);
- выполнение движений и действий с предметами по подражанию и по образцу на групповом занятии;
- выполнение речевых инструкций на групповом занятии;
- принятие помощи учителя на групповом занятии;
- выполнение задания в течение определенного временного промежутка на групповом занятии;

3. Формирование умения выполнять задания в соответствии с определенными характеристиками.

- выполнение задания полностью (от начала до конца);
- выполнение задания заданными качественными параметрами;
- переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Система контрольно-измерительных материалов освоения учебного предмета, система оценки достижений обучающегося

СРЕДСТВА МОНИТОРИНГА И ОЦЕНКИ ДИНАМИКИ ОБУЧЕНИЯ

Показатели самостоятельности обучающегося (ПС)	Условные обозначения
1. Пассивное участие. Ребёнок не позволяет что-либо сделать сам.	0
2. Пассивное соучастие. Действие выполняется взрослым (ребёнок позволяет что-либо сделать с ним).	1
3. Активное участие. Действие выполняется ребёнком:	
- с сознательной помощью взрослого	2
- с частичной помощью взрослого	3
- с минимальной помощью взрослого	4
- полностью самостоятельно	5

**Оценкарезультативностиосвоенияпрограммы поучебномупредмету
«Адаптивнаяфизкультура»**

Образовательныеобластипрограммы	Оценка результативности своенияпрограммы	
	1 полугодие	2 полугодие
Общеразвивающиеупражнения		
Выполняеткомандыпедагога:«Класс,стройся», «направо»,«шагоммарш!»,«легкобегом».		
Ходьбананосках,напятках,навнешнемсводе стопы,навнутреннем.		
Фигурнаямаршировка(круг,змейка,диагональ).		
Легкий бег в заданном темпе, с изменением направления.		
Ползаньеначетверенькахвперёд –назад		
Прыжкинадвухногах		
Прыжкинаправой,левойноге.		
Галопправымилевымбоком.		
Упражнениясгимнастическойпалкой(повороты,на клоны, изменение исходного положения с гимнастическойпалкой).		
Прокатываниемяча		
Отбиваниемячаотпол		
Броскимячадвумярукамиотгруди,из–заголовы		
Ловлямячадвумяруками.		
Упражнениянамячешфитбол.		
Подвижныеигры		
Прохождениеполосыпрепятствий.		
Подвижныеигрывмяч.		

5. Содержаниеучебногопредмета

Программа«Адаптивнаяфизкультура»включаетсебяразделы:«Физическаяподготовка»и «Подвижныеигры».

Раздел1«Физическаяподготовка»включаетпостроенияиперестроения,общеразвивающиеикорректирующиеупражнения.

Раздел2«Коррекционныеподвижныеигры»включаетэлементыспортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основнымизадачамиявляютсяформированиеумениявзаимодействоватьвпроцессеигры,соблюдатьправилаигры.

№	Названиераздела	Кол-во часов
1.	Физическаяподготовка	52
2.	Подвижныеигры	16
	Итого:	68

6. Тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура»

№	Тема	Цели	Дата
Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.			
1	Правила поведения в спортивном зале.	1. Повторить с учащимися оборудование для урока. 2. Повторить правила поведения в спортивном зале. 3. Развивать внимание, ловкость, быстроту.	Даты по планированию 5 класса Вторник, пятница
2	Оборудование физкультурного зала.	1. Закрепить знания о спортивном оборудовании. 2. Вспомнить содержание и организацию уроков физкультуры, технику безопасного поведения. 3. Прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом	
3	Игры с мячом.	Развитие двигательных качеств: внимания, ловкости, выносливости, скорости. 2. Восстановление двигательной активности, во время релаксационной гимнастики. 3. Воспитание чувства коллективизма, формирование у детей позитивных отношений во время игр.	
Построение и перестроение.			
4	Построение в ряд.	1. Формировать у учеников навыки выполнения строевых упражнений.	
5	Построение парами.		

6	Построение в колонну.	2. Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость. 3. Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. 4. Стимулировать интерес к занятиям физической культурой.	
7	Упражнение в построении в колонну друг за другом.		
Ходьба и упражнения в равновесии.			
8	Ходьба строем за учителем.	1. Отрабатывать навыки ходьбы за учителем, в заданном направлении, между предметами. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать чувство товарищества, интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
9	Маршировка.		
10	Ходьба в заданном направлении (кигрушке).		
11	Ходьба между предметами.		
Бег.			
12	Бег.	1. Отрабатывать навыки бега за учителем, за направляющим, в направлении к учителю, в разных направлениях. 2. Развивать ловкость, быстроту, внимание. 3. Стимулировать интерес к занятиям физической культурой	
13	Бег по сигналу за направляющим.		
14	Бег в разных направлениях.		
15	Бег в разных направлениях.	1. Отрабатывать навыки бега за учителем, за направляющим, в направлении к учителю, в разных направлениях. 2. Развивать ловкость, быстроту, внимание. 3. Стимулировать интерес к занятиям физической культурой	

		культурой	
Прыжки.			
16	Подскоки наместе.	1.Вспомнить технику выполнения прыжков.2.Совершенствовать строевые упражнения.3.Закреплятьпонятиядвигательны х действий. 4.Укреплятьздоровьеобучающихся посредством развитияфизическихкачеств,координационныххиси ловых способностей.	
Катание,бросание,ловляокруглыхпредметов.			
1	Прокатыватьмячдвумяруками учителю.	1.Формироватьнавыкудержаниямяча,п рокатыванияи ловли. 2.Развиватькоординациюдвижений,мелкууюм оторику,общуювыносливость. 3.Стимулироватьинтерескзанятиямфизическойку льтурой.	
2	Прокатываниемячаподдугу.		
3	Прокатываниемячажедупредметами.		
4	Ловлямяча,брошенногоучителем.		
Ползаниеилазание			
5	Ползаниенаживотепопрямой.	1.Совершенствование навыков лазанья, ползания.2.Развитие ловкости, выносливости, координациидвижений. 3.Воспитание дисциплинированности,организованност и,трудолюбия,культурыдвижений.	
6	Ползаниеначетвереньках.		
7	Ползаниевзаданномнаправлении.		
Построениеиперестроение			
8	Построениеивряд.	1.Совершенствоватьтехникустроевыхприёмовнаместе. 2.Содействоватьформированиюправильной осанки.	
9	Построениеипарами.		

		3. Воспитывать сознательность и активность на занятиях по физической культуре	
10	Построение в колонну.		
Ходьба и упражнения в равновесии			
11	Ходьба по дорожке в заданном направлении.	1. Отрабатывать навыки ходьбы в заданном направлении, с предметами в руке. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированность.	
12	Ходьба с предметом в руке.		
Бег			
13	Упражнение в беге в заданном направлении.	1. Отрабатывать навыки бега в заданном направлении, за учителем, в рассыпную. 2. Развивать внимание, активность. 3. Способствовать развитию правильной осанки.	
14	Бег за учителем (по кругу, змейкой, по диагонали).		
15	Бег след за учителем, по сигналу в рассыпную.		
Прыжки			
16	Подскоки на двух ногах.	1. Вспомнить технику выполнения прыжков. 2. Совершенствовать строевые упражнения. 3. Закреплять понятия двигательных действий. 4. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.	
Катание, бросание, ловля круглых предметов.			

1	Прокатывание мяча между стоек гимнастической палкой.	1. Совершенствовать навык прокатывания мяча и цилиндров.	
2	Прокатывание мячей разного диаметра руками,	2. Развивать координацию движений, мелкую	

	гимнастической палкой.	моторику, общую выносливость. 3. Воспитывать интерес к урокам физкультуры.	
Ползание и лазание			
3	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1. Совершенствование навыков лазанья, ползания. 2. Развитие умения пролазить под дугой и в воротца. 3. Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.	
4	Пролезание в воротца.		
Ходьба и упражнения в равновесии			
5	Ходьба.	1. Повторить выполнение строевых команд. 2. Учить навык перехода с шага на бег. 3. Содействовать воспитанию волевых качеств (терпения, смелости), внимания, целеустремленности	
6	Ходьба. Бег.		
Бег			
7	Бег по сигналу.	1. Отрабатывать навыки бега за учителем, в разных направлениях. 2. Учить бегу в быстром и медленном темпе. 3. Развивать ловкость, быстроту, внимание. 4. Стимулировать интерес к занятиям физической культурой.	
8	Бег по сигналу в заданном направлении.		
9	Быстрый и медленный бег.		
Прыжки			
10	Подскоки.	1. Закрепить навык выполнения прыжков. 2. Учить выполнять подскоки с продвижением. 3. Закреплять понятия двигательных действий. 4. Укреплять здоровье обучающихся посредством	

		развития физических качеств, координационных и силовых способностей	
11	Прыжки.	1. Закрепить навык выполнения прыжков. 2. Учить выполнять подскоки с продвижением. 3. Закреплять понятия двигательных действий. 4. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей	
12	Подскоки с продвижением вперёд.		
Ползание и лазание			
13	Ползание на животe.	1. Совершенствование навыков лазанья, ползания на животe и четвереньках. 2. Развитие двигательные умения. 3. Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.	
14	Подлезание на четвереньках под дугой, рейкой.		
Подвижные игры			
15	П/и «Стой прямо».	1. Познакомить с спортивными играми, правилами игры. 2. Учить соблюдать правила игры. 3. Расширить представления о сохранении и укреплении здоровья; 4. Способствовать развитию силы, ловкости, выносливости, меткости, быстроты, координации движений.	
16	П/и «Мы солдаты».		
17	П/и «Веселая эстафета».		
18	П/и «Мячик сверху».		
19	П/и «Метков цель».		
20	П/и «Баскетбол».		
21	П/и «Солнышко и дождик».		
Ходьба и упражнения в равновесии.			
22	Ходьба с перешагиванием.	1. Развивать равновесие, точность движений. 2. Учить ориентировке в пространстве.	
23	Ходьба по линиям.		

24	Ходьба по команде, меняя направление.	3. Содействовать воспитанию волевых качеств (терпения, смелости), внимания, целеустремленности.	
Ходьба и упражнения в равновесии			
1	Перешагивание через незначительные препятствия.	1. Отрабатывать навыки ходьбы по кругу, через препятствия.	
2	Фигурная маршировка, дозированная ходьба с предметами и без.	2. Формировать умение двигаться под музыку с хлопыванием. 3. Развивать координацию движений. 4. Воспитывать чувство товарищества, интереса к уроку, умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
Бег			
3	Бег в заданном направлении.	1. Отрабатывать навыки бега с предметами, в разных направлениях. 2. Совершенствовать навыки бега в быстром и медленном темпе. 3. Развивать ловкость, быстроту, внимание. 4. Воспитывать интерес к уроку.	
4	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.		
5	Бег в быстром темпе по сигналу остановка.		
Подвижные игры.			
6	П/и «Поканату».	1. Познакомить с спортивными играми, правилами игры. 2. Учить соблюдать правила игры. 3. Способствовать развитию силы, ловкости, выносливости, меткости, быстроты, координации движений.	
7	П/и «Слушай сигнал».		

		4. Воспитывать настойчивость в достижении цели.	
8	П/и «Метковцель».	1. Учить соблюдать правила игры. 2. Способствовать развитию общей моторики.	
9	П/и «Ты мне, я тебе».	1. Учить взаимодействовать друг с другом. 2. Способствовать развитию внимания.	
10	П/и «Боулинг».	1. Познакомить с правилами игры. 2. Учить соблюдать правила игр. 3. Способствовать развитию силы, ловкости, меткости, координации движений. 4. Воспитывать настойчивость в достижении цели.	
11	П/и «Полоса препятствий».	1. Способствовать развитию силы, быстроты, выносливости, координации движений.	
12	П/и «Лови-бросай».	1. Способствовать развитию ловкости, развитию пространственного ориентира. 2. Учить соблюдать правила игры.	
13	П/и «Баскетбол».	1. Способствовать развитию ловкости, развитию пространственного ориентира. 2. Учить соблюдать правила игры.	
14	П/и «Снайперы».	1. Способствовать развитию ловкости, развитию пространственного ориентира. 2. Учить соблюдать правила игры.	

7. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;
- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон;
- технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания;
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.