

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Хлебниковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на
заседание ШМО
учителей начальных
классов

Протокол № 1 от
28.08 2023 года

Согласовано :

Зам. директора по УР:

Сидоркина / Сидоркина О.Ю./

« » *28.08* 2023 г.

«Утверждаю»

Директор школы:

Бадретдинов / Н.В. Бадретдинов/

Приказ от *28.08* 2023 г.



Адаптированная рабочая программа
для обучающегося 2 класса с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) Вариант 1
по предмету «Адаптивная физическая культура»
на 2023-2024 учебный год

Количество часов: 68 ч (2 часа в неделю)

Учитель: Марсакова Н.В.

Планирование составлено на основе Адаптированной программы для обучающегося с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 1
Приказ от 30.08. 2022 № 215-од

с. Хлебниково 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ №16 от 30.06.2020 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Цель-повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи и направления:

- Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

- Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

- Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;

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.

Место предмета в учебном плане

Предмет входит в обязательную нагрузку и относится к предметам федерального компонента. Программа составлена на основе учебного плана 2022-2023 учебного года, рассчитана на 68 часов, исходя из 34 учебных недель в году (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 освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

- умение проговаривать последовательность действий;
- умение совместно с учителем и другими учениками давать оценку действию;
- умение работать по предложенному учителем плану;
- организующие умения: вовремя приходить на занятие, организованно входить, знать и выполнять правила внутреннего распорядка, санитарно-гигиенические требования,
- умение соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем,
- умение формулировать совместно с учителем задание.

Познавательные УД

- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- умение анализировать, сравнивать, группировать различные материалы, инструменты;

Коммуникативные УД

- умение осуществлять совместную деятельность;
- умение участвовать в работе группы, распределять обязанности, договариваться друг с другом.
- умение сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми, умение слушать и понимать речь других;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.
-

Предметными результатами изучения курса являются следующие знания и умения:

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

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

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

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

Личностные результаты освоения АООП:

- добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность,
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- бережное отношение к своему здоровью;
- проявление толерантности, уважительного отношения к иному мнению;
- овладение навыками коммуникации при общении со сверстниками в совместной деятельности

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (Вариант 2)

1. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями развития включает в себя оценку по полугодиям и оценивание по итогам года результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. Также проводится оценка развития жизненных компетенций ребенка по итогам учебного года.

2. Исключается система отметочного оценивания. В течение учебного года оценки (отметки) обучающимся не выставляются. Для отслеживания учебных достижений выделяют 6 уровней:

- с** - выполняет самостоятельно;
- о** – подражает по образцу;

- и** – выполняет по последовательной инструкции (по изображению или вербально);
- п** – с частичной помощью взрослого;
- пп** – со значительной помощью взрослого;
- !** – ребенок пассивен (действие выполняется взрослым).

С целью отслеживания результативности обучения обучающихся учитель заполняет педагогические наблюдения, составленные согласно программам обучения по каждому предмету.

3. Содержательная оценка знаний и умений при безотметочном обучении предусматривает выявление индивидуальной динамики уровня усвоения предмета ребенком и не допускает сравнения его с другими детьми.

В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, оценивается его эмоциональное состояние, другие возможные личностные (даже незначительные) результаты.

4. Предметом итоговой оценки освоения обучающимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью АООП (Вариант 2) должно быть достижение результатов освоения СИПР последнего года обучения и развитие жизненной компетенции обучающихся.

Содержание рабочей программы.

Содержание курса состоит из следующих разделов:

1. Легкая атлетика.
2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.
Оздоровительная и корригирующая гимнастика.
3. Коррекционные подвижные игры, эстафеты.

В раздел программы «Легкая атлетика» включены различные виды бега, прыжков, метаний.

В раздел программы «Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика» вошли специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию тех или иных отклонений в физическом развитии и психомоторики.

В раздел программы «Коррекционные подвижные игры, эстафеты» включены подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, игры, направленные на развитие координационных способностей,

пространственной ориентировки, на формирование зрительно – моторной координации на совершенствование функции дыхания, элементы спортивных игр (настольный теннис, баскетбол, футбол, пионербол)

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей; вводной, подготовительной, основной и заключительной. На уроке применяются специальные педагогические приёмы, направленные на коррекцию умственной отсталости учеников: анализ выполнения своих движений и товарищей, выполнение упражнений по словесной инструкции, усвоение названий движений и исходных положений, расширение словаря, запоминание комбинаций упражнений, различение движений по темпу, объёму, усилию, ритму.

Практическое содержание программы включает в себя комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса, укрепление мышц плечевого пояса, мышц опорно-двигательного аппарата, на развитие правильного дыхания, на развитие внимания, упражнения на координацию движений, лечение и профилактику ожирения.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	Название темы, раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности на уроке
1	Легкая атлетика.		29	
1		Вводное занятие. Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры.	1	Изучают технику безопасности на уроках адаптивной физкультуры.
2-3		Шагание с предмета на предмет.	2	Выполняют шагание с предмета на предмет
4		Приседание на всей ступне, стоя у опоры.		Выполняют приседание на всей ступне, стоя у опоры
5-6		Упражнения с большим мячом.	2	Выполняют упражнения с большим мячом
7-9		Лежа на спине поочередное поднимание и отведение прямых ног, сгибание, разгибание	3	Выполняют поочередное поднимание и отведение прямых ног, сгибание, разгибание
10-12		Лежа на спине поочередное поднимание и отведение согнутых ног, сгибание, разгибание	3	Выполняют поочередное поднимание и отведение согнутых ног, сгибание, разгибание

13		Лазанье на четвереньках. Подлезание под препятствие.	1	Выполняют лазанье на четвереньках, подлезание под препятствие
14		Броски мяча через веревку, лежа на животе.	1	Выполняют броски мяча через веревку, лежа на животе
15		Броски мяча вперед, в сторону снизу, от груди, из-за головы.	1	Выполняют броски мяча вперед, в сторону снизу, от груди, из-за головы
16		Ходьба с различными положениями рук сохранением правильной осанки	1	Выполняют ходьбу с различными положениями рук сохранением правильной осанки
17		Пролезание через гимнастический обруч.	1	Выполняют пролезание через гимнастический обруч
18		Спокойный бег с правильной координацией движений.	1	Выполняют спокойный бег с правильной координацией движений
19		Стоя на коленях, перекатывать мяч вокруг себя, друг другу.	1	Выполняют перекатывание мяча вокруг себя, друг другу, стоя на коленях
20		Сидя на полу— прокатывание мяча вокруг себя.	1	Выполняют прокатывание мяча вокруг себя, сидя на полу
21		Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1	Выполняют лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки
22		Чередование бега с ходьбой (переход от быстрого темпа к медленному).	1	Выполняют чередование бега с ходьбой
23		Бросок мяча снизу на месте.	1	Выполняют бросок мяча снизу на месте
24		Удары мяча об пол перед собой с одновременным подпрыгиванием на двух ногах.	1	Выполняют удары мяча об пол перед собой с одновременным подпрыгиванием на двух ногах
25		Прыжки с продвижением вперед.	1	Выполняют прыжки с продвижением вперед
26		Броски и ловля мяча от учителя к ученику.	1	Выполняют броски и ловлю мяча от учителя к ученику
27		Стойка на носках (3–4 сек).	1	Выполняют стойку на носках
28-29		Упражнения для формирования равновесия.	2	Выполняют упражнения для формирования равновесия
2	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.		33	
30		Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения "Понюхать цветок"	1	Выполняют дыхательные упражнения "Понюхать цветок"
31		Дыхательные упражнения "Согреть руки"	1	Выполняют дыхательные упражнения "Согреть руки"

32		Перешагивание через гимнастические палки.	1	Выполняют перешагивание через гимнастические палки
33		Звуковая гимнастика, сочетание дыхания с движением "Остудить воду"	1	Выполняют дыхательные упражнения "Остудить воду"
34		Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	Выполняют бросок мяча снизу на месте в щит
35		Основные движения головы, рук, ног, туловища.	1	Выполняют движения головы, рук, ног, туловища
36		Одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вверх, вниз.	1	Выполняют одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вверх, вниз
37		Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке
38		Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.	1	Выполняют упражнения для формирования свода стоп
39		Упражнения для плечевого пояса и рук	1	Выполняют упражнения для плечевого пояса и рук
40		Сгибание и разгибание кисти, сгибание пальцев в кулак и разгибание.	1	Выполняют сгибание и разгибание кисти, сгибание пальцев в кулак и разгибание
41		Наклоны туловища вперед-назад, влево-вправо	1	Выполняют наклоны туловища вперед-назад, влево-вправо
42		Подлезание под препятствие и перелазание через него с опорой на руки.	1	Выполняют подлезание под препятствие и перелазание через него с опорой на руки
43		Ходьба под счет. Ходьба на носках.	1	Выполняют ходьбу под счет, на носках
44		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1	Выполняют ходьбу под счет, на носках, на пятках.
45		Броски мяча через веревку, лежа на животе.	1	Выполняют броски мяча через веревку, лежа на животе
46-47		Ходьба по массажному коврику.	2	Выполняют ходьбу по массажному коврику
48		Подлезание под натянутый шнур.	1	Выполняют подлезание под натянутый шнур
49-50		Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки.	2	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки
51		Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1	Выполняют ловлю мяча на месте, передачу мяча снизу на месте
52		Метание малого мяча в цель с места.	1	Выполняют метание малого мяча в цель с места
53		Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	1	Выполняют прыжки на одной ноге, на двух на месте
54		Прокатывание мяча, броски вперед, в сторону.	1	Выполняют прокатывание мяча, броски вперед, в сторону

55		Игры с мячом, метание теннисного мяча.	1	Выполняют игры с мячом, метание теннисного мяча
56		Подбрасывание мяча перед собой и ловля	1	Выполняют подбрасывание мяча перед собой и ловлю
57		Катание мяча по полу.	1	Выполняют катание мяча по полу.
58		Броски мяча через веревку, лежа на животе.	1	Выполняют броски мяча через веревку, лежа на животе
59-60		Упражнения с малыми мячами.	2	Выполняют упражнения с малыми мячами
61		Упражнение на развитие пространственной ориентировки и точности движений.	1	Выполняют упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений
62		Одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вверх, вниз.	1	Выполняют одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вверх, вниз
3	Коррекционные подвижные игры, эстафеты		6	
63		Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1	Выполняют эстафеты с мячами. Играют в игру «Попади в обруч».
64		Игра "Маятник"	1	Играют в игру "Маятник"
65		Игра «Попади в цель». Сбивание кеглей мячом.	1	Играют в игру «Попади в цель».
66		Игра "Возьми флажок"	1	Играют в игру "Возьми флажок"
67		Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	Играют в игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».
68		Разучивание игр с мячом "Попади в мишень".	1	Играют в игру "Попади в мишень".

Перечень материально-технического обеспечения

учебно-практическое оборудование:

- тренажеры,
- инвентарь для подвижных и спортивных игр:
- маты,
- батуты,
- гимнастические мячи разного диаметра,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические лестницы,
- обручи, кегли,
- мягкие модули различных форм,
- гимнастические коврики,
- корзины,
- футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи.

Список литературы

1. Березин А.Ф., Березина Н.Н. Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям. – Ростов-на-Дону: Изд-во РОИКиПРО, 2007.
2. Сычева В. О значении позитивного мышления.//Школьный психолог, №11,2009.
3. Петрусинский В.В. «Игры – обучение, тренинг – досуг...» - М.: Новая школа, 2001г.
4. Снайдер Д. «Практическая психология для подростков», М.: АСТ-Пресс, 2001г.
5. «Школьный психолог» № 30-2003г.; № 2,5,10-2005г
6. Концепция Специального Федерального государственного образовательного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья / [Н.Н. Малофеев, О.И. Кукушкина, О.С. Никольская, Е.Л.
7. Методические рекомендации. (Серия «Инклюзивное образование») М.,СПб : Нестор-История, 2013
8. Шевченко, С.Г. Коррекционно-развивающее обучение: Организационно-педагогические аспекты : метод. пособие для учителей классов коррекционно-развивающего обучения [Текст] / С.Г. Шевченко– М.: ВЛАДОС, 2003. – 136с.
9. Стимульные и диагностические материалы
10. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Занятия интеллектуального тренинга, направленные на развитие мышления, памяти, внимания. - Ростов-на Дону; «Феникс», 2003
11. Гунина Е. В. "Диагностика и коррекция мышления неуспевающих школьников". - КЛИО, 2001.

12. Игры - обучение, тренинг, досуг...// Под ред. В. В. Петруссинского. В 4-х томах. - М.: Новая школа, 2004.
13. Ильина М. В. "Чувствуем, познаём, размышляем". - М.: АРКТИ, 2004.
14. Истратова О. Н. "Практикум по детской психокоррекции: Игры, упражнения, техники". - Ростов-на-Дону "Феникс", 2008.

ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСЫ

Журнал "Воспитание и обучение детей с нарушениями в развитии"

Газета "Школьный психолог"

"Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" - [http:// festival.](http://festival.)

[I september.ru](http://september.ru)

"Педагогическая библиотека" - <http://www.pedlih.rti>

"Мир Психологии" - <http://psychology.net.ru>

Презентации на сайте: <http://www.danilova.>