

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Департамент образования и науки ХМАО – Югры
Муниципальное образование Кондинский район
Управление образования
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Куминская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено и согласовано»	«Утверждаю»
с методическим советом школы	Директор МКОУ Куминская СОШ
Зам. директора школы по УР	_____ С. Н. Батурин
_____ Козырькова В. И.	Приказ № _292_ -од от « _18_ » августа
Протокол № _1_ от « _18 » августа 2023 г.	2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 3 класса с интеллектуальными нарушениями
(вариант 2)
Черняевой Ксении
(третий год обучения)

Уровень образования:

Начальное общее

Класс: 3

Составитель
учитель начальных классов:

Лапшина Марина Григорьевна.

п Куминский 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету адаптивная физическая культура для 3 класса составлена на основе:

«Адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2)»

Цели примерной рабочей программы. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве основных задач реализации содержания предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы (далее - АООП) выделяет следующие:

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.

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант) целью занятий адаптивной физической культурой определяет *повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.*

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, целью примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре (2 вариант) для 1 класса является *оптимизации физического состояния и развития ребенка.*

Задачи:

1. *Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и 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.

Психолого-педагогическая характеристика.

Ксения поступила МКОУ Куминская СОШ с 1 сентября 2021 года.

По заключению ПМПК у обучающегося умеренная умственная отсталость с тяжелыми и множественными нарушениями развития, расстройством аутистического спектра. Рекомендовано обучение по Специальной индивидуальной программе развития (СИПР), разрабатываемой на основе адаптированной основной общеобразовательной программы, нацеленной на образование детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, (вариант 2) ФГОС. Относится к категории «ребенок-инвалид». Форма обучения: очно, индивидуально на дому. Нуждается в предоставлении

услуг ассистента. Другие специальные условия: щадящий режим пребывания в ОО, специальная организация пространства, места для уединения; дозирование учебной нагрузки с учетом темпа и работоспособности ребенка и времени поэтапного включения ребенка в образовательный процесс.

У Ксении сложная структура нарушения развития, обусловленная интеллектуальным и психофизическим недоразвитием, которое сочетается с системным недоразвитием речи. Девочка эмоционально расторможена. Отмечается неловкость крупной и мелкой моторики. Просматривается недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук. Не всегда показывает рукой в сторону названных предметов. Реагирует на звуки в качестве ориентировочного рефлекса. Самостоятельная деятельность не целенаправленна.

Трудно переключается с одного вида деятельности на другой. Наблюдается недостаточность концентрации внимания, замедленность восприятия, низкая познавательная активность. Обучающаяся имеет негибкое мышление. Внимание на предмете не удерживает. Характерна повышенная утомляемость. Требуется неоднократная стимуляция внимания.

Языковые средства не сформированы. Ксения не владеет речью. Девочка понимает названия некоторых реальных предметов, реагирует и знает свое имя, фамилию, различает по голосу окружающих взрослых. Привлекает внимание взрослых с помощью вокализаций, двигательного беспокойства. Обращенную речь понимает.

Ксения сама может взять кубик, брусок в руку и положить их друг на друга. Пирамидки, мозаику собирает сам и с помощью учителя. Показывает части тела. Цвета, геометрические фигуры не называет. Характер действий с предметами: хаотичный. Все игры проходят в форме совместного манипулирования предметами. Ориентировочная деятельность проходит как хаотичное бессистемное манипулирование.

Рисовать предметы может.

В пространстве ориентируется слабо.

К игрушкам проявляет неустойчивый интерес. В сюжетно-ролевые игры не играет.

Степень сформированности навыков самообслуживания – ниже среднего. Ребенок испытывает потребность в уходе и присмотре. Необходимый объем помощи со стороны окружающих: полный, постоянный.

Рекомендуются занятия с учителем-логопедом, учителем –дефектологом, педагогом-психологом.

II. Общая характеристика 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 рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

III. Место предмета в учебном плане.

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для 2 варианта ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. В годовом учебном плане АООП (вариант 2) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Продолжительность учебного года в 1 классе составляет 33 недели.

IV. Личностные и предметные результаты освоения 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.

Личностные результаты освоения АООП:

- 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.

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.*

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.

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование **базовых учебных действий** на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2). Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка 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 педагога; 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 и т.д.

V. Содержание учебного предмета.

Теоретические сведения (в процессе занятий)

Правила поведения при занятиях физической культурой. Начальные сведения о физической культуре. Сведения о подвижных играх и взаимодействии игроков. Сообщение сведений о велосипеде. Предназначение велосипеда. Техника безопасности при катании на велосипеде. Последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед

Физическая подготовка

Построения и перестроения.

Основная стойка. Стойка ноги врозь. Построение в шеренгу по одному. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. Размыкание и смыкание в шеренге, колонне. Повороты на месте. Ходьба и бег в колонне по одному.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. общеразвивающие упражнения с предметами. Сюжетные общеразвивающие упражнения

Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос). Сюжетные дыхательные упражнения.

Круговые движения кистью. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками, поочередно).

Одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «стоя». Одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «сид». Одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «лежа» на боку. Одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «лежа» на спине. Одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «лежа» на животе.

Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).

Ходьба и бег.

Ходьба и бег стайкой за учителем. Ходьба и бег в заданном направлении. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением темпа. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения. Ходьба и бег в колонне по одному противоходом.

Прыжки

Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание.

Ползание на четвереньках. Подлезание под препятствия на четвереньках. Ползание на животе. Подлезание под препятствия на животе.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.

Передача предметов в шеренге. Передача предметов в кругу.

Коррекционные подвижные игры

Подвижные игры с бегом: «Догони меня», «Догони колокольчик», «Ловишки».

Подвижные игры с прыжками: «Удочка», «Перепрыгни через ров»,

Подвижные игры с мячом: «Солнышко», «Мой весёлый звонкий»,

Коррекционные игры:

- для формирования способности вести совместные действия с партнером, ориентирования в пространстве зала «Найди предмет в зале».

- для формирования способности вести совместные действия с партнером «Паук».

- для развитие тактильной чувствительности игра «Рука всё помнит», «На ощупь»,

- для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти «Море, берег», «Раз, два, три – говори!».

- для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию «Ровным кругом», «Затейники».

Оздоровительная и коррегирующая гимнастика

Упражнения на равновесие. Дыхательная гимнастика. Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.

VI. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим, требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Возможные результаты освоения:

Проявляет интерес к видам физкультурно-спортивной деятельности:

подвижным играм,
выполнению основных видов движений.

Умеет:

выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);

играть в подвижные и коррекционные игры.

Различает состояния:

бодрость-усталость,
напряжение-расслабление,
больно-приятно и т.п.

Управляет произвольными движениями:

статическими,
динамическими.

Проявляет двигательные способности:

общую выносливость,
быстроту,
гибкость,
координационные способности,
силовые способности.

Содержание учебного предмета, коррекционного курса

Раздел	Кол-вочасов
Физическая подготовка	12
Коррекционные подвижные игры	8
Оздоровительная и коррегирующая гимнастика	14
Общее количество часов:	34

Календарно-тематическое планирование «Адаптивная физкультура»

№	Тема	Формируемые представления	Дата
	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со спортивным залом	Спортивный зал	01.09
	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	Мячи, гимнастическая стенка	08.09
	Построение в колонну по одному.	Колонна по одному	15.09
	Построение в колонну по одному. Игра «Кто быстрее?»	Колонна по одному, по два	22.09
	Повороты на месте направо, налево. Игра «Мы делили апельсин».	Повороты на месте направо, налево	29.09
	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении стоя. Игра «Понюхаем цветы»	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос)	06.10
	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время ходьбы. Игра «Понюхаем цветы»		13.10
	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время бега. Игра «Понюхаем цветы»		20.10
	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев;	Пальцы рук	27.10
0	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	Рука, пальцы, кулак	10.11
1	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	Кисть	17.11
2	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	Голова, наклоны, повороты, круговые движения	24.11
3	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).		01.12
4	Повороты туловища вправо (влево).	Туловище, наклоны	08.12
5	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении.	Ходьба в заданном направлении	15.12
6	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки, между предметам.	Ходьба между предметами	22.12
7	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: по дорожке.	Ходьба по дорожке	29.01
8	Ходьба в умеренном (медленном,	Ходьба в умеренном (медленном,	12.01

	быстром) темпе.	быстром) темпе	
9	Бег в колонне за учителем.	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе	19.01
0	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.		26.01
1	Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро).		02.02
2	Упражнения для мышц ног. Приседания на двух ногах.		09.02
3	Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях.	Вдох- выдох	16.02
4	Упражнения на дыхание. Глубокое дыхание.	Вдох- выдох	01.03
5	Упражнения на дыхание. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолёт), ж-ж-ж (жук).	Вдох- выдох	15.03
6	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Игра «Силачи»		29.03
7	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Игра «Насосы».	Голова, наклоны, повороты, круговые движения	05.04
8	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Игра «Насосы».	Туловище, наклоны	06.04
9	Повороты туловища вправо (влево). Игра на географию тела.	Туловище, повороты	12.04
0	Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Игра «Самолеты»	Руки, круговые движения	19.04
1	Приседание. Игра «Самолеты»		26.04
2	Прыжки на одной ноге на месте. Игра «Весёлые зайчата»	Прыжки на одной ноге	03.05
3	Прыжки на двух ногах на месте. Игра «Весёлые зайчата»	Прыжки на двух ногах	17.05 24.05

IX. Материально-технического обеспечения образовательного процесса

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает:

- инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.
- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;
- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, тренажёры, велосипеды и т.д