

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Калининградская область
Администрация муниципального образования «Правдинский городской округ»
Управление образования и воспитания молодежи
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа п. Крылово» Правдинского городского округа
238414, ул. Центральная, д.36, пос. Крылово, Правдинский район, Калининградская область,
тел/факс (8401)5772743 E-mail: krylovo-school@yandex.ru

Рассмотрено на заседании
методического совета
протокол № 1
от 27.08 2021 г

«Утверждаю»
Директор школы

И.П. Тюляндин
Приказ № 482
от 08 2021 г



Рабочая программа

по предмету Адаптивная физкультура

учебный предмет, курс

для учащихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными
нарушениями развития (вариант 2)

на 20 21 – 20 22 учебный год

Ф.И.О. учителя Кубашина О.Б.

Класс 3 «В» класс

количество часов в неделю – 2

количество часов в год – 68

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» для обучающихся 3 «В» класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2), которая является учебно методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Нормативно - правовую базу разработки рабочей программы коррекционного курса «Адаптивная физкультура» (3 «В» класс) составляют:

. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273 ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 года № 99 ФЗ, от 23.07.2013 № 203 ФЗ);

- Ратифицированные Россией международные документы, гарантирующие права «особого» ребёнка:

- Декларация прав ребенка от 20.11.1959 года;
- Декларация о правах инвалидов от 09.11.1971 года;
- Декларация о правах умственно отсталых лиц от 20.12.1971 года;
- Конвенция о правах ребенка от 20.11.1989 год.
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г № 1599;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), включенная в реестр примерных основных общеобразовательных программ (протокол от 22.12.2015 г № 4/15);
- Закон об образовании в Калининградской области;
- Устав МБОУ «Средняя школа п. Крылово»;
 - АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития МБОУ «Средняя школа п. Крылово»;
 - Учебный план АООП (вариант 2) МБОУ «Средняя школа п. Крылово» обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
 - Годовой календарный план – график МБОУ «Средняя школа п. Крылово» на 2021 - 2022 учебный год.

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

Задачи:

- создавать условия для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- создавать условия для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;

- создавать условия для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности;
- способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности;
- создавать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Общая характеристика учебного предмета:

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этой целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Организационная структура уроков:

Основной формой работы по адаптивному физическому воспитанию в школе является урок. Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами:

- Постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- Чередование различных видов упражнений;
- Подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с обучающимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана предметную область «Физическая культура».

Реализация рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» (3 «В» класс) рассчитана на 68 часов, (34 учебные недели, по 2 часа в неделю).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся в классе.

Особенности психофизического развития детей в классе определяют специфику их образовательных потребностей. Исходя из этого, класс целесообразно поделить на две группы:

1 группа учащихся, для которых характерна умственная отсталость в умеренной степени, она сочетается с нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени и сочетающимися в разных вариантах. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их развитие и обучение.

2 группа учащихся для, которых характерна умственная отсталость в тяжелой степени, она так же сочетается с нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени и сочетающимися в разных вариантах.

Разделение на группы в данном случае носит условный характер и ни в коем случае не предполагает реальное разделение детей в образовательной организации. Смешанная комплектация классов создает условия, в которых дети могут учиться подражать и помогать друг другу.

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью имеют конкретное негибкое мышление, образование отвлеченных понятий значительно затруднено или невозможно. Ограниченно формируется понимание и использование речи, которая часто сопровождается косноязычием и аграмматизмами. Внимание у обучающихся с трудом привлекается, отличается неустойчивостью и отвлекаемостью.

У детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью запас сведений и представлений об окружающем мире существенно сужен. Отмечается значительное недоразвитие восприятия и памяти. Вместе с тем, при целенаправленной планомерной коррекционно-педагогической работе у обучающихся формируются элементарные представления об окружающей действительности и о себе. Перенос освоенных действий и применение представлений в новых ситуациях часто затруднены, требуются дополнительные в них упражнения, либо формирование заново.

Общеподвижное развитие, как правило, нарушено. Имеются отклонения в координации, точности и темпе движений. Движения замедленны, неуклюжи. У обучающихся возникают большие сложности при переключении движений, быстрой смене поз и действий. Часть детей с умеренной, умственной отсталостью имеет замедленный темп, вялость, неловкость движений. У других наблюдается повышенная подвижность, сочетающаяся с не целенаправленностью, беспорядочностью, нескоординированностью движений.

2. Планируемые результаты освоения адаптированной программы

Личностные результаты освоения программы:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному

полу, осознание себя как «я»;

- социально эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося), 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;

Мониторинг базовых учебных действий

В процессе обучения осуществляется мониторинг всех групп БУД, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

Для оценки сформированности каждого действия используется система реально присутствующего опыта деятельности и его уровня.

- Деятельность осуществляется на уровне совместных действий с педагогом;
- Деятельность осуществляется по подражанию;
- Деятельность осуществляется по образцу;
- Деятельность осуществляется по последовательной инструкции;
- Деятельность осуществляется с привлечением внимания ребенка взрослым к предмету деятельности;
- Самостоятельная деятельность;
- Умение исправить допущенные ошибки.

Для оценки степени дифференцированности отдельных действий и операций внутри целостной деятельности используются условные обозначения:

- Действие (операция) сформировано «ДА»;
- Действие осуществляется при сотрудничестве взрослого «ПОМОЩЬ»;
- Действие выполняется частично, даже с помощью взрослого «ЧАСТИЧНО»;
- Действие (операция) пока недоступно для выполнения «НЕТ».

Выявление уровня сформированности и доступности тех или иных видов деятельности, позволяет судить об уровне развития психических процессов, их обеспечивающих, т. е. критерии доступности и сформированности тех или иных видов деятельности позволяют оценить зону актуального развития ребенка и выбрать содержание индивидуальной программы курса.

II. Содержательный раздел

1.Содержание

Содержание программы отражено в двух разделах: «Коррекционные подвижные игры», «физическая подготовка».

Коррекционные подвижные игры:

Цель: формирование ориентировки в пространстве, приучение действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание посредством игр.

Планируемые результаты:

Предметные:

- уметь соблюдать последовательности действий в игре;
- уметь соблюдать правил игры «пятнашки»;
- уметь соблюдать правил игры «рыбаки и рыбки»;

- уметь соблюдать последовательности действий в игре «собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону. Соблюдение правил игры «Бросай - ка».

Познавательные:

- уметь выделять существенные отличия хорошо знакомых предметов;
- уметь делать простейшие общения, сравнения;
- уметь работать с несложной информацией (понимать изображение, видео, устное высказывание).

Коммуникативные:

- уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик учитель;
- слушать и отвечать на вопросы взрослого;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

Регулятивные:

- понимать системы общепринятых правил и требований;
- уметь устанавливать коммуникативные связи и соблюдение этической и дисциплинарной дистанции при взаимодействии с окружающими людьми;
- придерживаться учебному поведению.

Физическая подготовка:

Цель: создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья повышение функциональных возможностей организма.

Планируемые результаты:

Предметные:

Сформировать навыки:

- уметь встать в круг;
- уметь размыкаться на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед;
- уметь выполнять повороты на месте в разные стороны;
- уметь ходить в колонне по одному;
- уметь бегать в колонне;
- уметь прыгать. прыгать на двух ногах на месте;
- уметь перепрыгивать с одной ноги на другую на месте;
- уметь ползать;
- лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны);
- уметь висеть на канате, рейке;
- уметь бросать мяча на дальность.

Познавательные:

- уметь играть совместно с детьми;
- уметь выполнять действия по словесной инструкции;
- уметь слушать команды.

Коммуникативные:

- уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик учитель;
- слушать и отвечать на вопросы взрослого;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

Регулятивные:

- понимать системы общепринятых правил и требований;
- уметь устанавливать коммуникативные связи и соблюдение этической и придерживаться учебному поведению.

2. Основные направления коррекционной работы

1. Развитие зрительного восприятия и зрительной памяти:

- развитие зрительного восприятия при выполнении упражнений с гимнастическими палками, большими мячами.

- коррекция устойчивости внимания;

2. Развитие слухового восприятия и слуховой памяти:

- развитие слухового восприятия на задания со слов учителя;

3. Развитие импрессивной речи:

- формирование умений слушать речь учителя;

- развитие умения выполнять определенные задания, упражнения;

4. Развитие пластичности и гибкости:

- через общеразвивающие упражнения;

5. Коррекция мышления.

- совершенствовать навыки и умения полученные ранее;

- соблюдения правил техники безопасности;

7. Коррекция и развитие двигательной активности:

- бег и ходьба;

- чередование бега с ходьбой.

3. Тематическое планирование

№	Тематика	Кол-во часов
1.	Упражнения на дыхание.	6
2.	Основные положения и движения.	8
3.	Упражнения на формирование правильной осанки.	4
4.	Ритмичные упражнения.	10
5.	Ходьба и бег.	8
6.	Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.	8
7.	Лазание, перелезание, подлезание.	4
8.	Упражнения на равновесие.	4
9.	Игровые упражнения.	8
10.	Упражнения для ног, брюшного пресса.	5
11.	Упражнения с обручем.	5
12.	Коррекционные игры.	6
	ИТОГО:	68

III. Организационный раздел

1. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса; дидактического материала коррекционно-развивающего характера.

Учебно-методическое обеспечение.

1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2);

2. учебно-методическая литература

- **Креминская М.М.** Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
- **Уроки физической культуры** в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009.

3. Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

4. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

Материально-техническое обеспечение:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;

**3. Календарно - тематическое планирование по предмету
«Адаптивная физкультура»
2 ч в неделю (68 ч в год)**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие: инструктаж техники безопасности.	1	
2.	Входной (стартовый) контроль успеваемости.	1	
3.	Упражнения для коррекции бега.	1	
4.	Упражнения с мячом.	1	
5.	Коррекционные игры.	1	
6.	Коррекционные игры.	1	
7.	Упражнения с мячом, обручем.	1	
8.	Динамические упражнения в построении.	1	
9.	Динамические упражнения в построении.	1	
10.	Динамические упражнения в построении.	1	
11.	Динамические упражнения в построении.	1	
12.	Динамические упражнения: ходьба.	1	
13.	Динамические упражнения: ходьба.	1	
14.	Корректирующие упражнения: бег.	1	
15.	Корректирующие упражнения: бег.	1	
16.	Динамические упражнения: прыжки.	1	
17.	Динамические упражнения: прыжки.	1	
18.	Упражнения с мячом.	1	
19.	Упражнения с мячом.	1	
20.	Упражнения с мячом.	1	
21.	Упражнения для укрепления плечевого пояса.	1	
22.	Упражнения для укрепления плечевого пояса.	1	
23.	Корректирующие упражнения: ходьба.	1	
24.	Корректирующие упражнения: ходьба.	1	
25.	Корректирующие упражнения: ходьба.	1	
26.	Корректирующие упражнения: бег.	1	
27.	Корректирующие упражнения: бег.	1	
28.	Динамические упражнения: прыжки.	1	
29.	Упражнения с мячом.	1	
30.	Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне.	1	
31.	Упражнения на формирование правильной осанки.	1	
32.	Динамические упражнения в построении.	1	
33.	Динамические упражнения в построении.	1	
34.	Корректирующие упражнения: ходьба.	1	
35.	Корректирующие упражнения: ходьба, бег.	1	
36.	Корректирующие упражнения: бег.	1	
37.	Корректирующие упражнения: бег.	1	
38.	Корректирующие упражнения: бег.	1	
39.	Корректирующие упражнения: прыжки.	1	
40.	Корректирующие упражнения: прыжки.	1	
41.	Корректирующие упражнения: прыжки.	1	
42.	Упражнения для укрепления плечевого пояса и нижних конечностей.	1	

43.	Упражнения для укрепления плечевого пояса и нижних конечностей.		
44.	Игры: «Веселая эстафета».	1	
45.	Игры: «Веселая эстафета».	1	
46.	Игры: «Мячик кверху».	1	
47.	Игры: «Мячик кверху».	1	
48.	Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу	1	
49.	Динамические упражнения в перестроении.	1	
50.	Корректирующие упражнения: ходьба.	1	
51.	Корректирующие упражнения: ходьба.	1	
52.	Корректирующие упражнения: ходьба.	1	
53.	Динамические упражнения: ходьба под музыку.	1	
54.	Динамические упражнения: перестроение.	1	
55.	Динамические упражнения: перестроение.	1	
56.	Коррекционные игры.	1	
57.	Коррекционные игры.	1	
58.	Коррекционные игры.	1	
59.	Коррекционные игры.	1	
60.	Дыхательная гимнастика.	1	
61.	Дыхательная гимнастика.	1	
62.	Динамические упражнения в сухом бассейне с шариками.	1	
63.	Динамические упражнения в сухом бассейне с шариками.	1	
64.	Подвижные игры.	1	
65.	Подвижные игры.	1	
66.	Подвижные игры.	1	
67.	Подвижные игры.	1	
68.	Подвижные игры.	1	