

Одобрено педагогическим советом
МБОУ СОШ №30 г. Пензы
«29» августа 2023 г., протокол № 14

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 160-од от 29.08.2023
Директор МБОУ СОШ № 30 г. Пензы
_____ А.А. Долов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №30 г. Пензы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

**«Адаптивная физкультура»
3 класс**

(ФГОС УО, вариант 2)

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена на основе Требования к результатам освоения АООП Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) (далее – ФГОС УО (ИН)), Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ФАООП УО), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физкультура» (далее – ФРП «Адаптивная физкультура»), а также ориентирована на целевые приоритеты, построенные в федеральной рабочей программе воспитания.

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

Задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков, фонда жизненно важных движений и игровой деятельности;
- общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим;
- преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса;
- укрепление и сохранение здоровья, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Общая характеристика предмета «Адаптивная физкультура»

Специфичность понятия «адаптивная физкультура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для детей с ОВЗ, в т.ч. школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что адаптивная физкультура 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 детей.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и общей моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР. Необходимо отметить, что обучающиеся данной категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физкультуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у обучающихся с ТМНР двигательных навыков.

Обучение строится с учётом специфики развития каждого ребёнка, а также в соответствии с типологическими особенностями развития детей с ТМНР.

Под физическим развитием обучающихся с ТМНР следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

Описание места предмета в учебном плане

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями) (2 вариант) учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана.

На его изучение в 3 классе отведено 2 часа в неделю, 68 часов в год, 34 учебные недели.

Личностные и предметные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета

- 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), 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 учебного предмета

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;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка: Повороты на месте в разные стороны. Размыкание на вытянутые руки вперед. Ходьба с удержанием рук за спиной. Бег по двое. Поочередные движения руками в исходных положениях «стоя» «сидя», «на боку», «на спине, на животе». Стояние на коленях, ходьба с высоким подниманием колен. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Прыжки на двух ногах с поворотами. Подлезание под стойкой на животе. Бросание маленького мяча двумя руками вверх, о пол. Ловля среднего мяча двумя руками, одной рукой. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Ходьба на пятках. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений: подвижные игры с предметами и без предметов. Знакомство с санками, катание с горки.

Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Езда на самокате. Правила техники безопасности. Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.

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

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

Сформированность базовых учебных действий.

Подготовка обучающегося к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

- входить и выходить из учебного помещения со звонком
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.)
- организовывать рабочее место
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность,
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе
- передвигаться по школе,
- находить свой класс, другие необходимые помещения.

Частично реализуется в личностных планируемых результатах

2. Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
- фиксирует взгляд на звучащей игрушке
- фиксирует взгляд на яркой игрушке
- фиксирует взгляд на движущей игрушке
- переключает взгляд с одного предмета на другой
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса
- фиксирует взгляд на изображении
- фиксирует взгляд на экране монитора
- умение выполнять инструкции педагога
- понимает жестовую инструкцию
- понимает инструкцию по инструкционным картам
- понимает инструкцию по пиктограммам
- выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения)
- использование по назначению учебных материалов;
- подражает действиям, выполняемым педагогом
- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога

- выполняет действия с опорой на картинный план с помощью педагога

3. Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени

- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.

- от начала до конца
- при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца
- с заданными качественными параметрами
- ориентируется в качественных параметрах задания в соответствии с содержанием программы обучения по предмету, коррекционному курсу

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

- ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога
- выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога

Содержание учебного предмета

Содержание программы по предмету «Адаптивная физическая культура» направлено на целостное обучение с последующим усложнением, углублением и совершенствованием упражнений. Рабочая программа предполагает выработать у учащихся прочный двигательный стереотип в основных упражнениях различных разделов учебной программы. Достигается это постоянным повторением и совершенствованием ранее изученного учебного материала из урока в урок, из года в год. Обучение осуществляется посредством специально отобранных упражнений и игр. Применяются общеразвивающие, имитационные подготовительные и специальные упражнения, общеразвивающие и специальные игры, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

Физическая подготовка.

Повороты на месте в разные стороны. Размыкание на вытянутые руки вперед. Ходьба с удержанием рук за спиной. Бег по двое. Поочередные движения руками в исходных положениях «стоя» «сидя», «на боку», «на спине, на животе». Стояние на коленях, ходьба с высоким подниманием колен. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Прыжки на двух ногах с поворотами. Подлезание под стойкой на животе. Бросание маленького мяча двумя руками вверх, о пол. Ловля среднего мяча двумя руками, одной рукой. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Ходьба на пятках.

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений: подвижные игры с предметами и без предметов.

Лыжная подготовка.

Знакомство с санками, катание с горки. Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Велосипедная подготовка.

Езда на самокате. Правила техники безопасности. Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности
	Физическая подготовка	34	
1	Повороты на месте в разные стороны	2	построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие координационных способностей.
2	Размыкание на вытянутые руки вперед	2	коррекция основных движений в ходьбе,; коррекция и развитие координационных способностей;
3	Ходьба с удержанием рук за спиной	2	профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;
4	Бег по двое	2	Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
5	Поочередные движения руками в исходных положениях «стоя» «сидя»	2	профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;
6	Поочередные движения руками в исходных положениях «на боку», «на спине, на животе»	2	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
7	Стояние на коленях	2	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.. Развитие координационных способностей.
8	Ходьба с высоким подниманием колен	2	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.. Развитие координационных способностей.
9	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке	2	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
10	Прыжки на двух ногах с поворотами	2	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта
11	Подлезание под стойкой на животе	2	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в

			целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
12	Бросание маленького мяча двумя руками вверх	2	Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
13	Бросание маленького мяча двумя руками о пол	2	укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
14	Ловля среднего мяча двумя руками	2	содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
15	Ловля среднего мяча одной рукой	2	профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;
16	Поднимание головы в положении «лежа на животе»	2	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
17	Ходьба на пятках	2	коррекция основных движений в ходьбе, беге, прыжках; коррекция и развитие координационных способностей;
Велосипедная подготовка		8	
18	Езда на самокате. Правила техники безопасности	2	соблюдение правил техники безопасности, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
19	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь	2	соблюдение правил техники безопасности развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
20	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль	2	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
21	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей	2	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, развитие двигательных (кондиционных и координационных)

			способностей; соблюдение правил техники безопасности
	Лыжная подготовка	10	
22	Знакомство с санками, катание с горки	2	формирование личности ребенка; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; соблюдение правил техники безопасности
23	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки.	2	Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. соблюдение правил техники безопасности
24	Транспортировка лыжного инвентаря	2	Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. соблюдение правил техники безопасности
25	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.	2	Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. соблюдение правил техники безопасности
26	Чистка лыж от снега	2	соблюдение правил техники безопасности Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.
	Коррекционная подвижная игры	16	
27	Подвижная игра «Через ручеек»	2	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
28	Подвижная игра «Птички и кошка»	2	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
29	Подвижная игра «Найди себе пару»	2	укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
30	Подвижная игра «У медведя во бору»	2	Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

31	Подвижная игра «Найди флажок»	2	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
32	Подвижная игра «Пузырь»	2	коррекция основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках; коррекция и развитие координационных способностей;
33	Подвижная игра «Дедушка Мазай»	2	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
34	Подвижная игра «Совушка»	2	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
	Всего	68	

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
2. Федеральная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант).

Спортивное оборудование:

- Мостик гимнастический
- Щит баскетбольный
- Стенка гимнастическая шведская
- Скамейка гимнастическая
- Стенка гимнастическая для лазания
- Самокат
- Трехколесный велосипед
- Лавка гимнастическая
- Мат гимнастический
- Гриф прямой хромированный
- Коврик ППЭ
- Мяч баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч футбольный
- Игрушки
- Секундомер
- Лыжи, палки
- Санки

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ:

<http://www.edu.ru> -каталог образовательных интернет – ресурсов

<http://www.profile-edu.ru> –сайт по профильному обучению

<http://www.auditorium.ru> - Российское образование - сеть порталов

<http://school.edu.ru> - российский образовательный портал

<http://www.fio.ru> -Федерация Интернет-образования

<http://som.fsio.ru> - Сетевое объединение методистов

<http://www.standart.edu.ru> - Новый стандарт общего образования

<http://school-collection.edu.ru> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://www.academic.ru> - словари и энциклопедии

Проект «Национальная образовательная инициатива «НАША НОВАЯ ШКОЛА»

<http://www.ug.ru> Сайт Учительской газеты

<http://fsu-expert.ru> -портал по учебникам (Общественно-государственная экспертиза учебников)

<http://www.km-school.ru> - КМ-школа

<http://it-n.ru> -Сеть творческих учителей

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
ПО ПРЕДМЕТУ: «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»**

0 б. – не владеет

1 б. – частично владеет

2 б. – в полной мере владеет

№	Предметные результаты	Сентябрь	Декабрь	Май
1.	Умеет выполнять повороты на месте в разные стороны, выполнять размыкание на вытянутые руки вперед			
2.	Умеет ходить с удержанием рук за спиной. Ходить на пятках. Бегать по двое			
3.	Умеет выполнять поочередные движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «на боку», «на спине, на животе»			
4.	Умеет стоять на коленях, ходить с высоким подниманием колен			
5.	Умеет прыгать на двух ногах с поворотом			
6	Умеет подлезать под стойкой на животе.			
7	Умеет бросать маленький мяч двумя руками вверх, о пол. Ловля среднего мяча двумя руками, одной рукой			
8	Умеет поднимать голову из положения «лежа на животе»			
9	Умеет кататься на санках с горки			
10	Умеет соблюдать последовательность действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега			
11	Умеет различать составные части трехколесного велосипеда. Управлять трехколесным велосипедом без вращения педалей			
Итого:				

Подсчёт результатов:

0– 5 балла – низкий уровень достижения предметных результатов

6– 10 баллов – средний уровень достижения предметных результатов

11- 22 баллов– высокий уровень достижения предметных результатов