

**Бюджетное общеобразовательное учреждение
Полтавского муниципального района Омской области
"Вольновская средняя школа"**

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №1 от «28» августа
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Тарканина Ю.М.
«28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Тищенко С.М.
Приказ №99/20 от «28»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физкультура»
адаптированной основной общеобразовательной программы
для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2
1 класс, надомное обучение

Программу составила:
учитель начальных классов
Иванова Н.В.

Вольное, 2024

I. Аннотация

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» для 1 класса (надомного обучения с интеллектуальными нарушениями) вариант 2 составлена в соответствии с требованиями следующих **нормативно-правовых документов:**

- Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599.
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 22.12.2015. №4/15.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. N 26

Программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена для обучающегося, который учится по СИПРУ, АООП 2 вида

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.

Место учебного предмета в учебном плане. В соответствии с требованиями ФГОС/ОВЗ на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отводится 68 часов в год согласно (Примерной рабочей программе по учебным предметам и коррекционным курсам образования обучающихся с умственной отсталостью. Вариант 2.(1 дополнительный, 1 класс) ФГОС/ОВЗ Министерство образования и науки Российской Федерации. -М.Просвещение, 2018г.)

Для проведения занятий по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» учебным планом в 1 классе (вариант 2) надомного обучения отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Личностные планируемые результаты в области адаптивной физической культуры:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), 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;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные планируемые результаты 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: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:*

2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

2.2 умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

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.

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;
- езде на велосипеде.

Умеет:

- выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии); ,
- играть в подвижные игры, эффективно сотрудничать со сверстниками

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.

III. Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

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

- Подготовка ребенка 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)
- 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.
- Формирование умения выполнять задание: (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами)

Содержание предмета согласно (Примерной рабочей программе по учебным предметам и коррекционным курсам образования обучающихся с умственной отсталостью. Вариант 2.(1 дополнительный, 1класс) ФГОС/ОВЗ Министерство образования и науки Российской Федерации. - М.Просвещение, 2018г.) отражено в четырех разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Плавание», «Велосипедная подготовка». В связи с тем, что нет возможности включить раздел «Плавание», данный раздел для ученицы 1 класса вариант 2 надомного обучения не планируется.

Физическая подготовка

Предполагается освоение построений и перестроений, общеразвивающие и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезание, передачи предметов.

Коррекционные подвижные игры

1. Подвижные игры с бегом.
2. Подвижные игры с прыжками.
3. Подвижные игры с мячом

Велосипедная подготовка

1. Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.
2. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед.
3. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.
4. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).
5. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.
6. Преодоление подъемов (спусков).

IV. Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (16,5ч.)

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с множественными нарушениями развития:

первый этап – **ознакомление с двигательными действиями:** на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор, наглядные методы) непосредственный, опосредованный, замедленный показ;

второй этап – **начальное разучивание:** используется метод упражнений, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.д.;

третий этап – **углубленное разучивание:** применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.д.

четвертый этап – **повторение:** используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой;

пятый этап – **закрепление:** используются игровой метод, целостный и т.д.

№ п/п	Раздел учебного предмета	Тема учебного предмета	Количество часов
1	Физическая подготовка		17
		Вводный урок	1
		Ходьба и бег	4

		Ползание	3
		Прыжки	3
		Передача предметов	4
		Сюжетный урок	2
2	Коррекционно-подвижные игры		10
		Подвижные игры с бегом	3
		Подвижные игры с прыжками	3
		Подвижные игры с мячом	4
3	Велосипедная подготовка		6
		Ознакомление с трехколесным велосипедом	2
		Освоение езды на трехколесном велосипеде.	4
	ИТОГО:		33

IV. Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Содержание деятельности: образовательные, воспитательные и коррекционные (элементы содержания, контроль)
1	07.09	Вводный урок. Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде Ходьба и бег	1	Начальные сведения о физической культуре. Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях. Организация рабочего места. Построение, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной системы. Ознакомление. Начальное разучивание. Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. <i>Подводящие упражнения:</i> ходьба и бег за учителем. <i>Основные движения:</i> ходьба и бег в заданном направлении. <i>Корригирующие дыхательные упражнения:</i> произвольный вдох (выдох) через рот (нос)
2-3	14.09	Ходьба и бег	2	Построение. Общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег.

	21.09			Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной системы. Ознакомление. Начальное разучивание. Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. <i>Корригирующие дыхательные упражнения:</i> произвольный вдох через нос (рот), произвольный выдох через рот (нос) ходьба и бег за учителем. <i>Основные движения:</i> ходьба и бег за учителем с изменением темпа. Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
4-5	28.09 05.10	Подвижные игры с бегом	2	Сообщение сведений о подвижных играх и взаимодействии игроков. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, ориентирование в пространстве зала. Ознакомление. Начальное разучивание. Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале» Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
6-7	12.10 19.10	Подвижные игры с мячом	2	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие тактильной чувствительности. Ознакомление. Начальное разучивание. Игра «Солнышко» Коррекционная игра «Рука все помнит». Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
8	26.10	Ползание.	1	Построения, Общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну. <i>Подводящие упражнения:</i> ползание на четвереньках. <i>Основные движения:</i> подлезание под препятствия на четвереньках. <i>Корригирующие упражнения:</i> одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
9	09.11	Прыжки.	1	Построение и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростно - силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук. Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. <i>Основные движения:</i> Прыжки на двух ногах, с одной ноги на другую, с помощью скакалки, спрыгивание с высоты 20-30см. <i>Корригирующие упражнения:</i> противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками) Углубленное

				разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока), пространстве.
10	16.11	Подвижные игры с прыжками.	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером. Ознакомление. Начальное разучивание. Игра «Болото» Коррекционная игра «Паук» Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока).
11	23.11	Ходьба и бег.	1	Построение, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной системы. Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу по одному. <i>Корригирующие дыхательные упражнения:</i> сюжетные. <i>Подводящие упражнения:</i> ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения. <i>Основные движения:</i> ходьба и бег в колонне по одному за учителем противоходом.
12-13	30.11 07.12	Ползание.	2	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторки рук. Формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в круг. <i>Подводящие упражнения:</i> ползание на животе, переход из положения «лежа» в положение «сидя». <i>Основные движения:</i> подлезание под препятствия на животе. <i>Корригирующие дыхательные упражнения:</i> противопоставление первого пальца остальным на одной руке. Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока).
14-15	14.12 21.12	Прыжки	2	Построение и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростно - силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук. Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну. Размыкание и смыкание в шеренгу. <i>Основные движения:</i> Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед <i>Корригирующие упражнения:</i> круговые движения кистью. Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)пространстве
16-17	28.12 11.01	Подвижные игры с мячом.	2	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Ознакомление. Начальное разучивание. Игры «Мой веселый звонкий мяч» «Запомни

				порядок», «Летает не летает» Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока).
18-22	18.01 25.01 01.02 08.02	Передача предметов	4	Построение и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук. <i>Подводящие упражнения:</i> передача предметов в шеренге. <i>Основные движения:</i> передача предметов в кругу. <i>Корригирующие упражнения:</i> противопоставление пальцев одной руки пальцам другой руки. Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока).
23-24	22.02 01.03	Подвижные игры с прыжками	2	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Ознакомление. Начальное разучивание. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег». Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока).
25-26	15.03 22.03	Ходьба и бег. упражнения в равновесии	2	Формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных способностей. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук в равновесии и в правильной осанке. Физическая подготовка. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Обучение выполнять простые инструкции учителя; выполнять комплекс упражнений с помощью учителя. Коррекционные действия: ориентировка в пространстве. Развитие крупной моторики, внимания, восприятия. Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока).
27-28	12.04 05.04	Ознакомление с трехколесным велосипедом	2	Сообщение сведений о велосипеде. Предназначение велосипеда. Техника безопасности. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей. Ознакомление. Начальное разучивание. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму. <i>Коррекционные упражнения:</i> одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «стоя» Учебное разучивание.
29-32	19.04 26.04 03.05	Освоение езды на трехколесном велосипеде.	4	Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей. Ознакомление. Начальное разучивание. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой

	10.05			ноги через раму и постановка правой и левой ноги на педаль. Посадка на седло. <i>Коррекционные упражнения:</i> одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «сед» «лежа на боку», «лежа на спине». Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока).
33-34	17.05 24.05	Сюжетный урок	2	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, передача предметов. Развитие координационных и скоростных способностей. Закрепление. Основное содержание предыдущих уроков закрепляется с использованием игрового метода и сюжетных упражнений.