

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «СОШ №1» им. Шелаева
А.С. г. Кирова Калужской области
Е.В. Руженцева
Приказ № 65/7 от 30 августа 2024 г.



**Рабочая программа по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура» АООП НОО
для обучающихся с НОДА
(вариант 6.3)**

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе «Методических рекомендаций по обучению и воспитанию детей с интеллектуальными, тяжелыми и множественными нарушениями развития» под редакцией А. М. Царева, 2015 год, в соответствии с нормативно-правовой базой; Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (редакция 2016); Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», приказ Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599, зарегистрировано в Минюстре РФ 3 февраля 2015 года № 35850; 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», постановление от 10 июля 2015 года № 26; АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития. Одним из важнейших направлений с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптированной физической культуре.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Характеристика детей НОДА (ГУО). Социально-психолого-педагогическая характеристика учащихся с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. Структура нарушения. Особенности двигательных, психических и речевых расстройств при различных формах ДЦП. Влияние двигательных, сенсорных и речевых расстройств на характер психических нарушений. Нарушение познавательной деятельности.

Несформированность высших корковых функций: пространственных представлений, стереогноза, схемы тела, зрительного и кинестетического гнозиса, праксиса. Нарушение эмоционально-волевой сферы и личности.

2. Общая характеристика учебного предмета

Занятия по предмету «Адаптированная физкультура» проводится 3 раза в неделю.

Методика преподавания адаптированной физкультуры основана на дифференцированном и индивидуальном подходе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а так же первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой.

В процессе занятий используются коррекционные подвижные игры, упражнения на пространственную ориентировку, на сохранения равновесия, на развитие общей и мелкой моторики, на 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.

3. Место предмета в учебном плане

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 3 часа в неделю, 102 часов в год, с учетом дополнительных каникул.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты:

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, бережному отношению к материальным ценностям.

Предметные результаты

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития

Овладения умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры)

Метапредметные результаты

Формирование умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей

Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности
Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности

5. Содержание учебного предмета

Программа предполагает работу по следующим разделам: «физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры».

1. Построения и перестроения

Принятие исходного положения(основная стойка). Построение в колонну по одному. Повороты на месте направо, налево. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения

Произвольный вдох(выдох) через рот(нос), произвольный вдох через нос(рот), выдох через рот(нос).

Общеразвивающие упражнения

Одновременное(поочередное) сгибание(разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движение плечами вперед(назад, вверх,вниз). Движения головой: наклоны вперед(назад, в стороны), повороты, круговые движения. Наклоны туловища вперед(в стороны, назад). Повороты туловища вправо(влево). Круговые движения прямыми руками вперед(назад). Приседание.

Ходьба и бег

Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Ползание, подлазание

Ползание на четвереньках. Подлазание под препятствия на четвереньках.

Передача предметов

Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).

«Коррекционные подвижные игры»

1) Элементы спортивных игр и спортивных упражнений

Формирование умения: узнавать баскетбольный мяч, волейбольный мяч, футбольный мяч.

2) Подвижные игры

Формирование умения соблюдать правила игр: «Стоп, хоп,раз», «Болото» «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Гуси-лебеди».

6. Планируемые результаты освоения программы

Минимальный уровень	Достаточный уровень
Восприятие собственного тела; Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств); Умение радоваться успехам: прыгнул, побежал и др.	Осознание своих физических возможностей и ограничений; Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей

7. Средства мониторинга и оценки динамики обучения

Текущая успеваемость обучающихся включает в себя полугодичное оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребенка по итогам учебного года. Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга специалисты образовательной организации оценивают уровень сформированности представлений, действий, внесенных в СИПР. Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются описательно в дневниках наблюдения и в форме характеристики за учебный год. На основе итоговой характеристики составляется СИПР на следующий учебный период.

Средства мониторинга и оценки динамики обучения

Уровни освоения (выполнения) действий	
Пассивное участие/соучастие -действие выполняется взрослым(ребенок позволяет что-нибудь сделать с ним)	
Активное участие-действие выполняется ребенком Со значительной помощью взрослого С частичной помощью взрослого По последовательной инструкции (изображения или вербально)	
По подражанию или по образцу Самостоятельно с ошибками Самостоятельно	

Сформированность представлений	
Представление отсутствует	
Не выявить наличие представлений	
Представление на уровне Использование по прямой подсказке Использование с косвенной подсказкой (изображение) Самостоятельного использования	

8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

Спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, гимнастические коврики, футбольные волейбольные мячи, методическая литература.

9. Календарно-тематическое планирование по учебному предмету

«Адаптированная физкультура»

№	Тема урока	Количество часов
	Физическая подготовка	
	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде	
1	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со спортивным залом	1
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	1
	Построения и перестроения	
3,4	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка	2
5,6	Построение в колонну по одному, по два.	2
7,8	Повороты на месте направо, налево,	2
	Дыхательные упражнения	
9	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении стоя.	1
10	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время ходьбы.	1
11	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время бега.	1
	Ходьба и упражнения в равновесии	
12,13	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении	2

14,15	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами	2
16,17	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: по дорожке	2
18,19	Ходьба в умеренном (медленном ,быстром) темпе.	2
	Бег	
20,21	Бег в колонне за учителем. Игра «перемена мест»	2
22,23	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Игра «пятнашки».	2
	Общеразвивающие упражнения	
24	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1
25	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1
26	Круговые движения кистью. Игра на географию тела.	1
27	Сгибание фаланг пальцев. Игра на географию пальцев.	1
28	Круговые движения руками в исходном положении « руки к плечам»	1
29,30	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	2
31,32	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	2
33-35	Повороты туловища вправо (влево).	3
36-38,	Круговые движения прямыми руками вперед (назад)	3
39-41	Приседание. Игра «самолеты»	3
	Ползание, подлазание	
42	Ползание на четвереньках по прямой линии.	1
43,44	Подлазание на четвереньках под веревку.	2
	Передача предметов	
45	Передача набивного мяча в шеренге. Игра «найди предмет».	1
46	Передача флажка мяча по кругу.	1
47	Передача гимнастической палки в колонне	1
	Коррекционные подвижные игры.	
	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	
48,49	Передача баскетбольного мяча в шеренге. Игра «передай мяч»	2
50,51	Передача волейбольного мяча по кругу. Игра «говорящий мяч»	2
52,53	Передача футбольного мяча в колонне. Игра «скачущий мяч»	2
	Подвижные игры	
54,55	Игра «мороз-красный нос»	2
56,57	Подвижная игра «стоп, хоп ,раз»	2

58,59	Подвижная игра «болото»	2
60,61	Подвижная игра «пятнашки»	2
62,63	Подвижная игра «рыбаки и рыбки»	2
64,65	Подвижная игра «гуси-лебеди»	2
66,67	Игра «воробушки и кот»	2
68,69	Игра «ловишки»	2
70,71	Игра «ловишки»	2
72,73	Игра «собираемся в поход»	2
74,75	Игра «веселые зайчата»	2
76-89	Дыхательная гимнастика. Скандинавская ходьба.	15
90-102	Повторение и закрепление	12