

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа  
пос. Комсомольский муниципального района Кинельский Самарской области**

**Рассмотрено**

на заседании методического объединения  
учителей начальных классов

Протокол № 1 от «28» августа 2024г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_  
Горбачева М.А.

**Проверено.**

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_/Громко И.А./

«29» «августа» 2024 г.

**Утверждаю:**

Директор школы:

\_\_\_\_\_/Фенюк А.Н./

Приказ № 231 ОД от «30» «августа» 2024 г

**Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета адаптивная физическая культура  
для обучающегося с нарушением интеллекта  
1 (дополнительного) класса**

Составитель: Есипова Татьяна Евгеньевна

2024 год

### **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1598 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный N 35847);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026
- Адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) ГБОУ СОШ пос. Комсомольский.
- Программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений под редакцией Бгажноковой И.

#### **1. Назначение адаптированной образовательной программы**

Адаптированная основная образовательная программа является нормативным документом, определяющим цели и ценности образования в ГБОУ СОШ пос. Комсомольский, характеризующим содержание образования, особенности организации образовательного процесса, учитывающим образовательные потребности, возможности и особенности развития учащихся в условиях введения федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»)

#### **Цель:**

Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

#### **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.

#### **Коррекционные образовательные задачи:**

- осуществлять индивидуально-ориентированную педагогическую, психологическую помощь детям с ОВЗ,
- оказывать помощь детям, испытывающим трудности в усвоении образовательных программ по английскому языку,
- совершенствовать речевое развитие,
- развивать словесно-логическое мышление,

- развивать навыки самоконтроля и самооценки.

### **Характеристика обучающегося**

Уровень психофизиологического развития не соответствует возрасту; ребенок –инвалид, зрение и слух – без видимых нарушений.

Отмечается полное равнодушие ко всему происходящему. Не понимает общепринятые нормы поведения. Своим поведением не управляет. Обращенную речь не понимает, не выполняет инструкции учителей. Мыслительные процессы и обучаемость грубо нарушены. Темп деятельности хаотичный, низкий, переключаемость затруднена. При обращении реагирует только на свое имя, улыбается, слушает, обращенную речь не понимает. Работоспособность крайне низкая, быстрая утомляемость. Внимание крайне низкое. Культурно-гигиенические навыки, навыки самообслуживания не сформированы. Представления о цвете, форме, величине предмета, об окружающем мире, природных явлениях, различных сторонах общества не сформированы, грубо нарушены. Не умеет ориентироваться в пространственных категориях. Речь, как средство коммуникации отсутствует, произносит слова за учителем, но понимание и запоминание отсутствуют. Ведущая рука – правая, но мелкая моторика руки совершенно не развита (пишет по образцу, обводит, раскрашивает предметы, рисует только с помощью учителя), не контролирует движения тела (позу, положение рук и ног) во время занятий.

### **Общая характеристика учебного предмета:**

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся с УО.

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей с УО.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Педагог подбирает материал по степени сложности, исходя из особенностей физического развития каждого ребёнка.

В процессе обучения используются игровые, наглядные, словесные, практические **методы и приемы**.

Наиболее уместны такие приемы, как:

- наглядные: рассматривание, визуальное обследование спортивного инвентаря;
- рассматривание картин и картинок;
- словесные: рассказ, объяснение;
- практические: выполнение физических упражнений;
- особое место занимают игровые приемы: введение игрового и сюрпризного момента, появление игрового персонажа; дидактическая игра; пальчиковая игра; музыкально-ритмическая игра и др.; игры с природными материалами, муляжами, игровыми аналогами предметов.

### **Технологии, используемые в образовательном процессе**

- 1) игровые,
- 2) здоровьесберегающие,

- 3) лично-ориентированные,
- 4) дифференцированного обучения,
- 5) ИКТ.

**Средства, используемые для реализации программы:**

1. физические упражнения;
2. коррекционные подвижные игры;
3. ритмопластика;
4. дыхательная и пальчиковая гимнастика;
5. упражнения для зрительного тренинга;
6. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажёры и пр.;
7. наглядные средства обучения.

**Система оценки планируемых результатов**

Показателями возможного усвоения обучающимися программы учебного материала являются следующие критерии:

**Проявляет интерес**

- к двигательной активности;
- выполнению основных видов движений.

**Умеет:**

- выполнять основные виды движений (движение конечностями, перевороты и т.д.);

**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.

Тестирование, контроль за состоянием здоровья.

**Критерии оценивания**

*Таблица 1*

	Уровни освоения (выполнения) действий/операций
	<p><b>Пассивное участие/соучастие</b></p> <p>действие выполняется взрослым (ребёнок позволяет что-нибудь сделать с ним)</p>
	<p><b>Активное участие</b> – действие выполняется ребёнком:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- со значительной помощью взрослого</li> <li>- с частичной помощью взрослого</li> <li>- по последовательной инструкции (изображения или вербально) <ul style="list-style-type: none"> <li>• по подражанию или по образцу</li> <li>• самостоятельно с ошибками</li> <li>• самостоятельно</li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>Сформированность представлений</b></p> <p>1.представление отсутствует</p> <p>2.не выявить наличие представлений</p> <p>3.представление на уровне: <ul style="list-style-type: none"> <li>• использования по прямой подсказке</li> <li>• использования с косвенной подсказкой (изображение)</li> <li>• самостоятельного использования</li> </ul> </p>

## Планируемые результаты

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (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 личностные результаты:

- 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;
- овладение начальными навыками адаптации;
- освоение доступной социальной роли (обучающегося);
- развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
- развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- 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;

### Возможные предметные результаты:

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*
  - 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
  - 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
  - 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
  - 1.4 умение радоваться успехам.
2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:*
  - 2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
  - 2.2 играть в подвижные игры.
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.

## Содержание учебного предмета

### «Физическая подготовка»

Предполагает освоение наибольшего спектра движений, в первом классе это такие основные движения как: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, подлезание, передача предметов, прокатывание мяча. Занятия по этому разделу проводятся не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, что обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

### «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»

Направлено на коррекцию общего физического развития учащихся и служит пропедевтикой подготовки детей к изучению раздела «Коррекционные подвижные игры».

### «Коррекционные подвижные игры»

Построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока), а также сочетания подвижных и коррекционных игр. В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков, при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

### Описание места учебного предмета в учебном плане.

Программа рассчитана на 33 ч. в год 1 ч неделю в 1 дополнительном классе.

### Содержание тем учебного курса рабочей программы

Раздел	Кол-во Часов
Физическая подготовка	8
Коррекционные подвижные игры	12

Оздоровительная и корригирующая гимнастика	13
<b>Общее количество часов</b>	<b>33</b>

**Тематическое планирование уроков адаптивной физической культуры в 1 классе на 2024-2025 учебный год**

№ П/п	Тема урока	Кол-во часов	Формируемые умения и навыки
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой (адаптированная инструкция).	1	<p>Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:  освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;  освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;  совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;  умение радоваться успехам.</p> <p>Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры: интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;  играть в подвижные игры.</p> <p>Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:  умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.</p>
2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой (адаптированная инструкция). Пальчиковая гимнастика	1	

3	Ходьба на месте, ходьба на месте под счет.	2	
4	Ходьба с подвижной опорой	2	
5	Ходьба по прямой линии, ходьба в паре с учителем	2	
6	Строевые упражнения, упражнения для профилактики плоскостопия Строевые упражнения, упражнения для профилактики нарушений осанки Строевые упражнения, повороты, ОРУ	5	
7	Упражнения для развития мелкой моторики Упражнения для укрепления мышц рук, строевые упражнения	5	
8	Упражнения для укрепления мышц ног, строевые упражнения	2	

9	Подвижная игра «Переезд»	3	
10	Подвижная игра «Солнышко и дождик» под музыку	2	
11	Подвижная игра «Пробеги тихо»	2	
12	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Мы топаем ногами»	3	
13	Упражнения для укрепления мышц спины, для профилактики нарушений осанки. Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви	3	

**Итого: 33ч.**

**Материально-технического и информационно - методического обеспечения образовательного процесса**

- 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
- Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват.учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение
- Периодические издания:
- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.