

Ростовская область Красносулинский район село Киселево

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КИСЕЛЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА



«Утверждаю»

Директор МБОУ Киселевской СОШ

Приказ от « 01 » октября 2020 г. № 67-ОД

М.П. (Сергеева Л. Г.)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Адаптивная физкультура»

Учитель Тимофееенко Ирина Александровна  
(Ф.И.О.)

Класс   1  

Количество часов в неделю   1  

Общее количество часов по плану   29  

Программа разработана на основе примерной программы по предмету «Адаптивная физкультура» в рамках ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения) 9.2 (вариант2)

## Раздел 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ 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.

**Умеет:**

- выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);
- играть в подвижные и коррекционные игры.

**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.

**Личностные и предметные результаты освоения 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 результаты освоения АООП могут включать:**

- 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; освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
  - 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
  - 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
  - 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
  - 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
  - 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты освоения АООП 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: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;
- 2.2 умение кататься на санках, 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.

## Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Место предмета в учебном плане.** Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для 2 варианта ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. В примерном годовом учебном плане АООП (вариант 2) для первого подготовительного класса предусмотрено 66 часов в год, 2 часа в неделю. Продолжительность учебного года для обучающихся в возрасте 7 лет (в 1 дополнительном классе) составляет 33 недели. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом – не менее 8 недель. Для обучающихся 1 дополнительного класса устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы.

Таблица 1 - Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета адаптивная физическая культура в 1 подготовительном классе

| Раздел                        | Кол-во часов |
|-------------------------------|--------------|
| Физическая подготовка         | 40           |
| Коррекционные подвижные игры  | 26           |
| <b>Общее количество часов</b> | <b>66</b>    |

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

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения, умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу.
3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в двух разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры».

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

первый этап – *ознакомление* с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор).

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

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

четвертый этап – *повторение* используются словесный метод (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.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили, 2015).

Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела (как правило, это два последних урока четверти) отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме.

Освоение раздела «Физическая подготовка» проходит в первой и четвертой четвертях, так как по данному разделу предполагается освоение наибольшего спектра движений, в первом дополнительном классе это такие основные движения как: *построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, подлезание, передача предметов, прокатывание мяча*. Кроме того, занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено в третьей четверти и 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. Предусмотрены следующие виды работы на уроке: *словесные*: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды; *физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

### Раздел 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

На изучение учебного предмета отведено 66 часов, 2 часа в неделю, 33 учебные недели.

По учебному плану работа с учителем - 29 ч (домашнее обучение 1ч).

| №  | Тема урока                 | Дата  |      |
|----|----------------------------|-------|------|
|    |                            | План  | Факт |
| 1  | Вводный урок.              | 1.10  |      |
| 2  | Ходьба и бег.              | 8.10  |      |
| 3  | Ходьба и бег.              | 15.10 |      |
| 4  | Ходьба и бег.              | 22.10 |      |
| 5  | Ходьба и бег.              | 29.10 |      |
| 6  | Ползание                   | 12.11 |      |
| 7  | Ползание                   | 19.11 |      |
| 8  | Ползание                   | 26.11 |      |
| 9  | Ползание                   | 3.12  |      |
| 10 | Ползание                   | 10.12 |      |
| 11 | Подвижные игры с бегом.    | 17.12 |      |
| 12 | Подвижные игры с прыжками. | 24.12 |      |
| 13 | Подвижные игры с мячом.    | 14.01 |      |
| 14 | Подвижные игры с бегом.    | 21.01 |      |
| 15 | Подвижные игры с прыжками. | 28.01 |      |
| 16 | Подвижные игры с мячом.    | 4.02  |      |
| 17 | Подвижные игры с бегом.    | 11.02 |      |

|    |                     |       |  |
|----|---------------------|-------|--|
| 18 | Передача предметов. | 18.02 |  |
| 19 | Передача предметов. | 4.03  |  |
| 20 | Передача предметов. | 11.03 |  |
| 21 | Передача предметов. | 18.03 |  |
| 22 | Прокатывание мяча.  | 1.04  |  |
| 23 | Прокатывание мяча.  | 8.04  |  |
| 24 | Прокатывание мяча.  | 15.04 |  |
| 25 | Прокатывание мяча.  | 22.04 |  |
| 26 | Ходьба и бег.       | 29.04 |  |
| 27 | Ходьба и бег.       | 6.05  |  |
| 28 | Ходьба и бег.       | 13.05 |  |
| 29 | Контрольный урок.   | 20.05 |  |





«Согласовано»

Протокол заседания  
методического совета  
МБОУ Киселевская СОШ № 2

от 01.10. 2020 г

Финагеева Финагеева М.Н.  
(подпись руководителя МС) (Ф.И.О.)

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР  
МБОУ Киселевская СОШ  
Л.Б. Карпова

01 10 2020 года  
(число) (месяц)