

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12 С. ЧЕРВЯНКА

«Рекомендовано»  
Педагогическим советом школы  
Протокол № \_\_\_\_\_.  
От \_\_\_\_\_ 2024г

«Утверждаю»  
Приказ № \_\_\_\_\_.  
от \_\_\_\_\_ 2024г  
Директор МОБУ ООШ№12  
Пудовикова Н.Ю. \_\_\_\_\_

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПРЕДМЕТУ «Адаптивная физкультура»**

**(34 часа, 1 час в неделю)**

для обучающихся с умеренной умственной отсталостью  
(интеллектуальные нарушения) 1 вариант  
1 адаптивный класс (домашнее обучение)

Рукоосуева Екатерина Александровна  
на 2024-2025 учебный год

Составитель:

Павлова Маргарита Анатольевна  
учитель начальных классов

с. Червянка, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. Нормативно – правовая основа создания рабочей программы

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями (вариант 1). Она разработана на основе:

1. Федерального Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г. на основе проекта Федерального государственного стандарта для детей с умственной отсталостью, на основе примерной ООП.
2. 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)».
3. Учебного плана МОБУ ООШ №12 с.Червянка на 2024-2025 учебный год.
4. Федерального перечня учебников на 2024-2025 учебный год (Приказ Минобрнауки РФ №253 от 31.03. 2014 года) с изменениями: Приказ Минобрнауки РФ №576 от 08.06.2015 года «О внесении изменений в перечень учебников».
5. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) /М-во образования и науки РОС. Федерации. – М.: Просвещение, 2017 (1 вариант).
8. Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями 1 вариант) МОБУ ООШ №12 с.Червянка

**Целью** рабочей программы по адаптивной физической культуре (1 вариант) для 4 класса является *оптимизации физического состояния и развития ребенка.*

#### **Задачи:**

1. *Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.
2. *Воспитательные:* общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим, воспитание устойчивого интереса к занятиям.
3. *Коррекционно-компенсаторные:* преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические:* сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
5. *Развивающие:* повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

### 2 Общая характеристика учебного предмета, курса

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

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития обучающихся 4 класса. Так как помимо основного диагноза у детей отмечаются различные сопутствующие

заболевания, такие как: нарушения сердечно-сосудистой, вегетативной, эндокринной систем, нарушения зрения, ожирение, ограничение речевого развития. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики. Нарушения опорно-двигательного аппарата (осанка), отставание в росте и т.д. Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания, затруднением перевода в долговременную. Внимание малоустойчивое, отмечается замедленность переключения. Существенно страдают волевые процессы, дети не умеют руководить своей деятельностью. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для детей класса трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико – синтетической деятельности, ослабленного физического развития, нарушения согласованности движений и пр. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей класса.

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 ребёнка.

### ***Краткая характеристика учащихся класса:***

*Общая осведомленность и социально – бытовая ориентировка:* навыки самообслуживания не сформированы, необходим контроль за внешним видом. В знакомом пространстве ориентируются не в полном объёме.

*Особенности психофизического развития:* наблюдаются нарушения координационных способностей (точность движений, ритм)отмечается напряжённость, скованность, слабая регуляция мышечных усилий, тремор, усиливающийся с возрастанием интеллектуальной или физической нагрузки Мышление: обобщения по ситуационной близости не доступны, анализ, синтез не осуществляет ребёнок даже со значительной помощью учителя. Восприятие – требуется организация процесса восприятия. Внимание – неустойчивое, небольшой объём, малая произвольность. Память – механическая, малый объём, перевод в долговременную память существенно затруднён.

*Особенности регуляторной и эмоционально – волевой сферы:* целенаправленная деятельность интеллектуального характера не развита, в остальных сферах развита слабо и связана с видом деятельности и воззрением на неё каждого конкретного ребёнка, интерес к деятельности неустойчивый, предлагаемую программу действий фактически не удерживают.

*Сформированность учебных навыков:* учебные навыки не сформированы.

*Речь:* отсутствует, представлена аграмматичной фразой эхολаличного характера, повторяются отдельные слова, обозначая ими все стороны жизни. В обращенной речи простые инструкции фактически не понимают.

### **3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

В Федеральном компоненте государственного стандарта «Адаптивная физкультура» обозначен как самостоятельный предмет. На его изучение в 4 классе отведено 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебные недели.

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### ***Требования к результатам освоения АООП:***

основным ожидаемым результатом освоения, обучающимся АООП (вариант 1) 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.

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

**Личностные результаты освоения АООП включают:**

- 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 уважительного отношения к окружающим;
- 4) овладение начальными навыками адаптации;
- 5) освоение доступной социальной роли (обучающегося);
- 6) развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
- 7) развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- 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;

**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;

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.

**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 1).

**Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:**

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

2. 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).

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.

**5. Основное содержание программы учебного предмета, курса**

№	Наименование раздела	Кол-во ч.	Содержание
1	1 модуль «Физическая подготовка»	6ч	Ходьба и бег. Ползание.
2	2 модуль «Оздоровительная и корригирующая гимнастика.»	5ч	Упражнения на равновесие.
3	3модуль «Гимнастика»	5ч	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. Дыхательная гимнастика.
4	4модуль «Коррекционные подвижные игры»	9ч	Подвижные игры с бегом, с мячом
5	5модуль «Физическая подготовка»	5ч	Передача предметов.
6	6модуль «Повторение»	4ч	Контрольный урок.

#### **6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теорет.обучение	Практическое обучение
1	1 модуль «Физическая подготовка»	6ч	2ч	4ч
2	2 модуль «Оздоровительная и корригирующая гимнастика.»	5ч	1ч	4ч
3	3модуль «Гимнастика»	5ч	1ч	4ч
4	4модуль «Коррекционные подвижные игры»	9ч	2ч	7ч
5	5модуль «Физическая подготовка»	5ч	1ч	4ч
6	6модуль «Повторение»	4ч	-	4ч
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34ч</b>	<b>7ч</b>	<b>27ч</b>

#### **7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

##### **1. Нормативные документы:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);

## 2. учебно-методическая литература

- **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, 2013. – 294 с.

- **Уроки физической культуры** в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009.

## 3. Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,

## Материально-техническое обеспечение:

дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;

спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи;

мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, стулья.

## 8. Календарно-тематическое планирование по адаптивной физкультуре в 1 классе, 2024-2025 уч.год (34ч, 1 ч в неделю)

№ п/п	Дата		ТЕМА УРОКА	Количество часов	Домашнее задание
	План	Факт			
1 модуль «Физическая подготовка» – 6ч					
1			Физическая подготовка. Вводный урок. ИОТ и ТБ.	1	
2			Ходьба и бег.	1	
3			Ходьба и бег.	1	
4			Ползание.	1	
5			Ползание.	1	
6			Ползание.	1	
2 модуль « Оздоровительная и корригирующая гимнастика» - 5ч					
7			Ползание. ИОТ и ТБ.	1	
8			Ползание.	1	
9			Сюжетный урок.	1	
10			Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на равновесие.	1	
11			Упражнения на равновесие.	1	
3 модуль «Гимнастика»-5ч					
12			Упражнения на равновесие. ИОТ и ТБ.	1	
13			Дыхательная гимнастика.	1	
14			Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1	
15			Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1	

16			Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1	
<i>4 модуль «Коррекционные подвижные игры» - 9ч</i>					
17			Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. ИОТ и ТБ.	1	
18			Коррекционные подвижные игры. Подвижные игры с бегом.	1	
19			Подвижные игры с бегом.	1	
20			Подвижные игры с прыжками.	1	
21			Подвижные игры с мячом.	1	
22			Подвижные игры с бегом.	1	
23			Подвижные игры с прыжками.	1	
24			Подвижные игры с мячом.	2	
25					
<i>5 модуль «Физическая подготовка» - 5ч</i>					
26			Подвижные игры с бегом. ИОТ и ТБ.	1	
27			Подвижные игры с бегом.	1	
28			Подвижные игры с прыжками.	1	
29			Передача предметов.	1	
30			Передача предметов.	1	
<i>6 модуль «Повторение» -4ч</i>					
31			Прокатывание мяча. ИОТ и ТБ.	1	
32			Прокатывание мяча.	1	
33			Ходьба и бег.	1	
34			Контрольный урок.	1	

