

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кольского района Мурманской области
«Кольская средняя общеобразовательная школа»

<p>РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей специальных (коррекционных) классов МБОУ «Кольская СОШ» Протокол № <u>01</u> от «<u>28</u>» <u>08</u> 2024г.</p> <p>Руководитель МО <i>АШУ</i> А.Ю. Швед</p>	<p>ПРИНЯТО педагогическим советом МБОУ «Кольская СОШ» Протокол № <u>01</u> от «<u>28</u>» <u>08</u> 2024г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Приказом МБОУ «Кольская СОШ» от «<u>02</u>» <u>09</u> 2024г. № <u>271</u>-о</p> <p><i>О.К. Ярмолич</i> Директор О.К. Ярмолич МП</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Адаптивная физкультура»**

на 2024/2025 учебный год
Классы: 1-4
(АООП обучающихся с УО, вариант 2)

Программа разработана МО учителей специальных (коррекционных) классов

г. Кола
2024

	Содержание	Стр.
I.	Пояснительная записка	
1.1.	Адресат	
1.2.	Нормативно-правовая база	
1.3.	Цели и задачи	
II.	Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития	
III.	Общая характеристика учебного предмета	
3.1.	Учебный предмет в системе начального общего образования (коррекционные классы)	
3.2.	Специфика учебного предмета	
IV.	Место учебного предмета в учебном плане	
4.1.	Предметная область	
4.2.	Сроки изучения	
4.3.	Недельное, годовое распределение часов	
V.	Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, базовые учебные действия	
6.1.	Личностные результаты	
6.2.	Предметные результаты	
6.3.	Базовые учебные действия	
VI.	Содержание учебного предмета 1(доп.) – 4 классы	
	Учебно-тематическое планирование	
VII.	Критерии оценивания учащихся	
8.1.	Планируемый уровень подготовки учащихся	
8.2.	Система оценки по учебному предмету	
VIII.	Перечень учебно- методического обеспечения образовательного процесса	
I.Пояснительная записка	<p>1.1 Программа адресована обучающимся 1(дополнительного) – 4 классов для обучающихся с ТМНР Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кольского района Мурманской области "Кольская средняя общеобразовательная школа"..</p> <p>1.2.Нормативно-правовая база.</p> <p>Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г., статья 28. 2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1599. 3. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 4. Положение о специальной индивидуальной программе развития обучающегося с ОВЗ (СИПР) (утверждено приказом № 176 от 05.06.2019г.) 5. Методические рекомендации по вопросам внедрения ФГОС ОВЗ № 07.028.11.0005 от 11.04.2014г., разработанные ГБОУ ВПО «Московский городской психолого-педагогический университет». 6. Коррекционно - образовательная программа для детей с глубоким нарушением интеллекта. МО РФ и Международный университет семьи и ребенка им. Рауля Валленберга. /Под ред. Л.М. Шипициной./ СПб.: Образование, 1996 год (1,2,3,4 выпуск). 7. Программы подготовительного и 1-4 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида. /Под ред. В.В. Воронковой./ М.: 	

	<p>«Просвещение», 1999.</p> <p>8. Программы по физической культуре для детей с нарушением интеллекта. Министерства образования РФ Международного Университета Семьи и ребёнка им. Рауля Валленберга.</p> <p>9. Средства Адаптивной Физической Культуры. Методические рекомендации для занятий с детьми с отклонениями в интеллектуальном развитии под редакцией Л.В. Шапковой.</p> <p>1.3. Основная цель: Повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, формирование таких знаний, умений и навыков, которые явились бы действенными, практически ценными в дальнейшей жизни обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой, тяжелыми и множественными нарушениями развития).</p> <p>Задачи предмета:</p> <ul style="list-style-type: none"> • максимальное общее развитие учащихся средствами данного учебного предмета, коррекция недостатков развития познавательной деятельности и личностных качеств с учетом индивидуальных возможностей каждого ученика на различных этапах обучения; • воспитание у школьников целеустремленности, трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, навыков контроля и самоконтроля, аккуратности; • формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой; • формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; • формирование умения играть в спортивные игры; • формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, первоначальных представлений о значении физической культуры; • содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; • укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.
<p>II. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития.</p>	<p>Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отличаются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Дети одного возраста характеризуются разной степенью выраженности интеллектуального снижения и психофизического развития, уровень сформированности той или иной психической функции, практического навыка может быть существенно различен. У детей с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости затруднено или невозможно формирование устной и письменной речи. Для них характерно ограниченное восприятие обращенной к ним речи и ее ситуативное понимание. Из-за плохого понимания обращенной к ним речи с трудом формируется соотношение слова и предмета, слова и действия. Слабость активного внимания препятствует решению сложных задач познавательного содержания, формированию устойчивых учебных действий. Процесс запоминания является механическим, зрительно-моторная координация грубо нарушена. Детям трудно понять ситуацию, вычленив в ней главное и установить причинно-следственные связи, перенести знакомое сформированное действие в новые условия. При продолжительном и направленном использовании методов и приемов коррекционной работы становится заметной положительная динамика общего психического развития детей, особенно при умеренном недоразвитии мыслительной деятельности.</p> <p>Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У части детей с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других – повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела.</p> <p>Наиболее типичными для данной категории обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват карандаша, ручки, кисти, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек, шнурков и др. Степень сформированности навыков самообслуживания может быть различна. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур и др.</p> <p>Запас знаний и представлений о внешнем мире мал и часто ограничен лишь знанием предметов окружающего быта. Значительная часть детей с тяжелой и глубокой умственной отсталостью имеют и другие нарушения, что дает основание говорить о тяжелых и множественных нарушениях развития (ТМНР), которые представляют собой не сумму различных ограничений, а сложное качественно новое явление с иной структурой,</p>

	<p>отличной от структуры каждой из составляющих. Различные нарушения влияют на развитие человека не по отдельности, а в совокупности, образуя сложные сочетания. В связи с этим человек требует значительной помощи, объем которой существенно превышает содержание и качество поддержки, оказываемой при каком-то одном нарушении: интеллектуальном или физическом.</p> <p>Уровень психофизического развития детей с тяжелыми множественными нарушениями невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами. Динамика развития детей данной группы определяется рядом факторов: этиологией, патогенезом нарушений, временем возникновения и сроками выявления отклонений, характером и степенью выраженности каждого из первичных расстройств, спецификой их сочетания, а также сроками начала, объемом и качеством оказываемой коррекционной помощи.</p> <p>Специфика эмоциональной сферы определяется не только ее недоразвитием, но и специфическими проявлениями гипо- и гиперсензитивности. В связи с неразвитостью волевых процессов, дети не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что не редко проявляется в негативных поведенческих реакциях. Интерес к какой-либо деятельности не имеет мотивационно- потребностных оснований и, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.</p>
<p>III. Общая характеристика учебного предмета</p>	<p>3.1. Учебный предмет «Адаптивная физкультура», в 1(дополнительном) – 4 классов согласно «Учебного плана специальных (коррекционных) классов МБОУ Кольской СОШ №2 на 2023-2024 учебный год».</p> <p>Курс рассчитан на 33 – 34 учебные недели в связи с местоположением школы, особыми климатическими условиями и введением дополнительных (оздоровительных) каникул. Рабочая программа, разработана с учётом особенностей психофизического развития обучающихся, имеет свою специфику. Специфика программы выражается в количестве часов, отводимых на изучение отдельных тем предмета и инновации в содержании учебного материала, исходя из особенностей развития учащихся с нарушением интеллекта. Программа конкретизирует содержание предметных тем курса и дает примерное распределение учебных часов по разделам курса.</p> <p>3.2. Специфика учебного предмета:</p> <p>Учащиеся испытывают большие затруднения в ориентировке в окружающем мире, в приспособлении к самостоятельной практической жизни. Обучение строится с учётом специфики развития каждого ребёнка, а также в соответствии с типологическими особенностями развития.</p> <p>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 также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий адаптивной физической культурой.</p>
<p>IV .Место учебного предмета в учебном плане</p>	<p>4.1.Предметная область: «Физическая культура», учебный предмет: «Адаптивная физкультура».</p> <p>4.2.Согласно Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кольской средней общеобразовательной школы № 2 (коррекционные классы, для детей с интеллектуальными нарушениями) Кольского района Мурманской области на изучение предмета «Адаптивная физкультура» отводится 336 учебных часа.</p> <p>4.3.На его изучение отведено:</p> <p>1 доп. Класс- 66 часов, 2 раза в неделю;</p> <p>1 класс – 66 часов, 2 раза в неделю;</p> <p>2 класс – 68 часов, 2 раза в неделю;</p> <p>3 класс – 68 часов, 2 раза в неделю;</p> <p>4 класс – 68 часов, 2 раза в неделю.</p>
<p>V. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, базовые учебные действия</p>	<p>Личностные результаты освоения учебного предмета:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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; 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 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, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения учебного предмета :

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: спортивные игры:

2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

2.2 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.

Базовые учебные действия

1.Создание благоприятной обстановки, способствующей формированию положительной мотивации и эмоциональному конструктивному взаимодействию со взрослыми и сверстниками.

- спокойное пребывание в образовательной среде;
- взаимодействие с группой обучающихся;
- принятие контакта, инициированного взрослым;
- установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- прощаться, входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- сигнализирование учителю об окончании выполнения задания;

ориентация в учебной среде:

- нахождение места хранения спортивного инвентаря;
- планирование учебного дня;
- следование расписанию дня.

2. Формирование учебного поведения.

- поддержание правильной позы на занятии;
- направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание;
- подражание простым движениям и действиям с предметами;
- выполнение простых речевых инструкций: («Возьми», «Дай», «Сядь», «Встань», «Покажи», «Подними»);
- принятие помощи взрослого;
- использование по назначению учебных материалов;
- выполнение простых действий с одним предметом (по подражанию);

	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение действий с предметами (по подражанию); - выполнение простых действий с картинками (по подражанию); - соотнесение одинаковых предметов (по образцу); - последовательное выполнение простых действий по наглядным алгоритмам (расписаниям) (по образцу); - выполнение движений и действий с предметами по подражанию и по образцу на групповом занятии; - выполнение речевых инструкций на групповом занятии; - принятие помощи учителя на групповом занятии; - выполнение задания в течение определенного временного промежутка на групповом занятии; <p>3. Формирование умения выполнять задания в соответствии с определенными характеристиками.</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение задания полностью (от начала до конца); - выполнение задания с заданными качественными параметрами; - переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.
<p>VI. Содержание учебного предмета</p>	<p>Содержание учебного предмета:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лёгкая атлетика. • Гимнастика. • Подвижные игры и элементы спортивных игр. <p>1. <u>Раздел лёгкая атлетика включает разделы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • Метание; • Основные положения и движения по подражанию. <p>2. <u>Раздел гимнастика включает:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие; • Общеразвивающие и корригирующие упражнения, • Ходьба и бег; • Акробатические упражнения; • Лазание и перелезание; • Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве; • Строевые упражнения; • Дыхательные упражнения; • Упражнения на формирование правильной осанки; • Опорный прыжок; • Переноска груза и передача предметов; • Упражнения на равновесие; • Основные положения и движения рук, ног и туловища; • Висы и упоры. <p>3. <u>Раздел подвижные игры и элементы спортивных игр включает:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Переноска и передача предметов. • Упражнения с мячом: • Перекатывание; • Ведение; • Передача;

	<ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание. • Общая физическая подготовка: • Сгибание и выпрямление рук из положения лёжа; • Подъём в сед из положения лёжа; • Приседания и подпрыгивания. 						
VII. Содержание учебного предмета по классам	Содержательные линии	Рабочие программы по классам					Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
		1 доп. класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
	Легкая атлетика	33	34	28	19	24	<p><i>Основы знаний:</i> Правила поведения на спортивной площадке. <i>Знать:</i> Как вести себя на спортивной площадке. <i>Уметь:</i> Ходить в колонне по одному и на носках. Пробежать: в медленном темпе до 60м; быстром 10м. Переходить с бега на шаг и обратно по команде учителя. Подпрыгивать вверх на двух ногах с доставанием предмета. Передавать мяч из руки в руку. Держать мяч при выполнении движений руками и ногами.</p>
	Подвижные игры	17	17	19	23	16	<p><i>Основы знаний:</i> Правила безопасности при занятиях с мячом. <i>Знать:</i> Как вести себя на занятиях с использованием мячей. <i>Уметь:</i> Ударять мяч в пол 2-мя руками и ловить его. Перепрыгнуть через шнур. Остановиться во время бега и выполнить указанную фигуру. Находить свой цвет. Бежать парами. Катать и догонять мяч.</p>
Гимнастика	16	15	21	26	28	<p><i>Основы знаний:</i> Названия гимнастических снарядов: мат, скамейка. Что такое шеренга и колонна. Занимать своё место в шеренге, колонне. <i>Знать:</i> Где мат и скамейка. Команды «Пошли!», «Побежали!». Своё место в шеренге, колонне. <i>Уметь:</i> Выполнять вдох через нос, а выдох через рот; наклоны вперёд и стороны; перекаты с носков на пятки. Поднимать руки вперёд, вверх и стороны. Спрыгивать с высоты 20-30см. Передавать мяч в колонне. Переносить мат и скамейку с помощью. Строиться в шеренгу и колонну. Выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!». Лазать по «шведской» стенке, вверх – вниз. Перелезть через препятствие до 70см. Подлезать под «кося и козла» на четвереньках. Перешагивать через гимнастическую палку. Стоять на носках и у стены с</p>	

	сохранением правильной осанки.	
VIII. Критерии оценивания учащихся	<p>8.1 Планируемый уровень подготовки учащихся</p> <p>Предполагается, что к концу обучения (4 класс) по Окружающему социальному миру учащиеся по возможности будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявлять интерес к объектам, созданным человеком; • иметь представления о доме, школе, о расположенных в них и рядом объектах (мебель, оборудование, одежда, посуда, игровая площадка, и др.), о транспорте и т.д.; • соблюдать элементарные правила безопасности поведения в доме, на улице, в транспорте, в общественных местах; • иметь представления о деятельности и профессиях людей, окружающих ребенка (учитель, повар, врач, водитель и т.д.); • иметь представления о социальных ролях людей; • соблюдать правила поведения на уроках и во внеурочной деятельности, взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, выбирая адекватную дистанцию и формы контакта, соответствующие возрасту и полу ребенка; • иметь представления о дружбе, товарищах, сверстниках; • находить друзей на основе личных симпатий. • строить отношения на основе поддержки и взаимопомощи, умение сопереживать, сочувствовать, проявлять внимание; • взаимодействовать в группе в процессе учебной, игровой, других видах доступной деятельности; • иметь представления о праздниках, праздничных мероприятиях, их содержание, участие в них; • соблюдать традиции семейных, школьных, государственных праздников. <p>8.2 Система оценки по учебному предмету:</p> <p>Во время обучения в первом (дополнительном), первом классе целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении того или иного учебного предмета. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками. Такая оценка деятельности ребенка в 1-м классе дается в словесной форме и должна носить преимущественно характер поощрения, похвалы. Это не исключает возможности отметить те или иные негативные стороны в работе ученика. Однако во всех случаях оценка дается доброжелательным тоном и несет положительные стимулы к дальнейшей работе ученика. Важно, чтобы все замечания и указания учителя были аргументированы на языке, доступном пониманию ребенка.</p> <p>В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения выполняют коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.</p> <p>Для определения эффективности обучения детей ведутся мониторинги, портфолио, дневники наблюдения, индивидуальные карты развития обучающихся, где наглядно показана степень усвоения программного материала, уровень динамики развития каждого обучающегося.</p> <p>Аттестация обучающихся проводится в течение учебного года как результат освоения образовательной программы. При аттестации обучающихся, используется только качественная оценка успешности освоения учебной программы.</p> <p>«3» (удовлетворительно) смысл действия понимает, выполняет его только по прямому указанию учителя и после дополнительных инструкций, нуждается в помощи, использует ее, но с ошибками, способен выполнить от 35% до 50% заданий;</p> <p>«4» - (хорошо) преимущественно самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции и дополнительной фронтальной инструкции, нередко допускает 1-2 ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя или самостоятельно, хорошо использует незначительную помощь, способен выполнить от 51% до 65% заданий;</p>	

	<p>«5» - (очень хорошо) самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции, иногда допускает ошибки, которые самостоятельно исправляет, в помощи не нуждается, способен выполнить свыше 65% заданий.</p>
<p>Учебно- методическое обеспечение образовательного процесса</p>	<p>Методический комплект учителя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рабочие программы по физической культуре. 2. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению. 3. Методические издания по физкультуре для учителей. <p>Печатные пособия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Демонстрационные учебные пособия (таблицы, плакаты, портреты и т.п.). <p>Учебно-практическое оборудование</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стенка гимнастическая. • Скамейки гимн. • Канат. • Гантели • Маты • Мячи малые. • Скакалка гимн. • Обруч • Свисток • Мячи баскетбольные • Мячи резиновые • Мячи футбольные • Мячи волейбольные • Аптечка