

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

_____ Ю.В. Бохан

«__» _____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

«Хорошковская СШ им. Г.Ф. Цыбенко»

А.Г. Поветин

«30» августа 2024 г.

Рабочая программа по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура» 4 класс
для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
тяжелыми и множественными нарушениями развития
(Вариант 2)

Составила:

Никитина О.Н.

учитель - олигофренопедагог

2024

1. Пояснительная записка, в которой конкретизируются общие цели образования с учетом специфики учебного предмета

Рабочая учебная программа предназначена для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) 4 класса и является одним из основных учебных предметов федеральной части учебного плана школы на учебный год. Программа направлена на развитие и коррекцию познавательной деятельности учащихся с тяжелой степенью умственной отсталости.

Цель повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основными задачами: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3. Формирование интереса к спортивным и подвижным играм, к физической подготовке.

Учить играть в подвижные игры.

2. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися

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.

Содержание предмета отражено в шести разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры» (элементы спортивных игр и спортивных упражнений), «Плавание», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Туризм».

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в состав части, формируемой участниками образовательных отношений. В соответствии с СИПР на изучение отводится 0,5 часа в неделю – 17 часов в год, 34 учебные недели.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- * социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- * формирование уважительного отношения к окружающим;
- * овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- * развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других;
- * развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Возможные предметные результаты

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
 - Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
 - Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
 - Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
 - Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
 - Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.
 - Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
 - Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

5. Содержание учебного предмета

Освоение раздела «Физической подготовки» предусмотрено во всех четвертях и предполагается освоение: построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов. 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 во всех четвертях и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока). Так же игры с элементами спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола) осваиваются в течении двух уроков. Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

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

В разделе «Плавание» основными задачами ставится познакомить детей с правилами личной гигиены, выполнению имитационных движений для плавания руками и ногами.

Раздел «Велосипедная подготовка» размещен в четвертой четверти, в процессе уроков проходит освоение знаний устройства велосипеда.

Раздел «Лыжная подготовка» Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Выполнение поворотов. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного душажного хода.

Раздел «Туризм» узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Тема занятия	Количес тво часов	Основные виды учебной деятельности обучающегося	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Дата проведения по факту
1	Коррекционная игра «На ощуп» Броски и ловля волейбольного мяча	1	Подвижные игры Броски и ловля мяча			
2	Игра –эстафета «Полоса препятствий»	1	Преодоление препятствий			
3	Выполнение движений руками лежа на животе, на спине	1	Имитация плавания			

4	Выполнение движений ногами лежа на животе, на спине	1	Имитация плавания			
5	Круговые движения кистью, руками в различных и.п Движения ногами	1	Движения руками Приседания			
6	Наклоны, повороты туловища Перелезание через препятствия	1	Повороты туловища Лазание и перелезание			
7	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1	Лазание			
8	Соблюдение правил игры «Болото» Упр для развития мышц ног	1	Подвижная игра Движения ногами			
9	Соблюдение правил игры «Болото» Упр для развития мышц ног	1	Подвижная игра Движения ногами			
10	Броски и ловля волейбольного мяча	1	Игры с мячами			
11	Соблюдение правил игры-эстафеты «Полоса препятствий»	1	Подвижные игры-эстафеты с ползанием			
12	Соблюдение правил игры «Болото» Упр для развития мышц ног	1	Подвижная игра Движения ногами			
13	Броски и ловля волейбольного мяча	1	Упражнения с мячами			
14	Броски и ловля волейбольного мяча	1	Упражнения с мячами			
15	Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, палатка, спальник, мешок)	1	Узнавание предметов туризма			
16	Узнавание составных частей палатки Раскладывание палатки	1	Узнавание предметов палатки Развертывание и свертывание палатки			
17	Круговые движения кистью, руками в различных и.п Движения ногами, приседания	1	Движения руками Приседания			

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольные стойки, фишки, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, лыжи, палочки лыжные щиты с кольцами, секундомер, гимнастические маты, обручи.

Техническое оснащение:

Аудио магнитофон, интерактивная доска, наглядные пособия.

Средства мониторинга и оценки динамики обучения

В ходе мониторинга оценивается уровень сформированности представлений, действий/операций, включенных в «Содержание образования» по *контрольно-измерительным материалам (см. Приложение 1)* (см.п.4 СИПР) в соответствии со шкалой

– выполняет действие самостоятельно	С	3б.
– выполняет действие с частичной физической помощью	ЧП	2б.
– выполняет действие со значительной физической помощью	ЗП	1б.
– действие не выполняет	НВ	0б.
– узнает (понимает) объект,	У	3б.
– не всегда узнает (понимает) объект (ситуативно),	УС	2б.
– не узнает (не понимает) объект	?	0б.
– положительное эмоциональное отношение	+	3б.
– отрицательное эмоциональное отношение	-	0б.

Результаты образования за полугодия заносятся в таблице «Содержание образования» (см.п. 4 СИПР) в соответствии с условными обозначениями и баллами.

Приложение 1.

Контрольно-измерительные материалы

Учитывая психофизические и индивидуальные особенности развития детей с тяжелыми нарушениями интеллекта, в качестве критериев оценивания результативности обучения выступают: сформированность представлений; восприятие речевого материала; степень самостоятельности деятельности.

Форма фиксации результатов развития ребенка

4.10.2. Предметно-практические действия

4.8 Адаптивная физкультура

Мониторинг и оценка динамики обучения				
Уровни овладения предметными результатами: «НИЗКИЙ» - способен выполнить действия <i>от 1 до 34% (от максимального количества баллов).</i> «МИНИМАЛЬНЫЙ» - способен выполнить действия от 35% до 65% «ДОСТАТОЧНЫЙ» - способен выполнить действия свыше 65%				
Содержание коррекционных занятий	1 полугодие		2 полугодие	
	УО	Балл	УО	Балл
1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.				
- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: - сидеть, - стоять, - передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).				
Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.				
Совершенствование физических качеств:				

• ловкости, • силы, • быстроты, • выносливости.				
• Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.				
ИТОГО	...баллов.....%		...баллов ... %	
уровень				
2.Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.				
• Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.				
ИТОГО	...баллов%		... баллов%	
Уровень				
3.Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.				
• Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: • езда на велосипеде, • ходьба на лыжах, плавание, • спортивные и подвижные игры, • туризм, • физическая подготовка.				
• Умение ездить: • на велосипеде, • кататься на санках, • ходить на лыжах, • плавать, • играть в подвижные игры и др.				

ИТОГО	... баллов%	... баллов%
Уровень		