

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Петропавловск-Камчатская школа № 1 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»

УТВЕРЖДАЮ

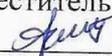


Директор
Краевого Петропавловск-Камчатская
школа № 1 для обучающихся с ОВЗ»
С.И. Кирпиченко
31 августа 2023 г.

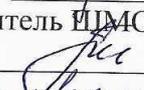
АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Адаптивная физическая культура»
предметной области «Физическая культура»
на основе ФАООП УО (интеллектуальными нарушениями)
(2 вариант)

1 И класс

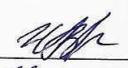
СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по УВР
 Е.И. Александрова
« 30 » августа 2023 г.

Рассмотрено
на заседании ШМО (протокол № 1 от
« 25 » августа 2023 г.)

Руководитель ШМО
 Е.Е.Тяпкина
« 25 » августа 2023 г.

Составитель:

 В.И. Черножукова
« 22 » августа 2023 г.

г. Петропавловск-Камчатский, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная область: «Физическая культура». Предмет «Адаптивная физкультура» в 2023 -2024 учебном году рассчитан на 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели).

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

Раздел "Велосипедная подготовка".

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).

Раздел "Лыжная подготовка"

Предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Вместе с тем, не все обучающиеся способны овладеть данным видом подготовки по состоянию здоровья. Если сравнить занятия лыжами и финскую ходьбу, можно выявить ряд

положительных аспектов, главным из которых можно назвать низкую травмоопасность, чередующиеся ритмичные движения руками и ногами при прохождении значительных расстояний. Циклическая нагрузка на свежем воздухе способствует тренировке кардио-респираторной системы, повышает интенсивность процессов кровообращения и обменных процессов, укрепляет сердце и сосуды. Поэтому, финскую ходьбу можно расценивать как альтернативу лыжной подготовке и по желанию отдельных участников образовательного процесса, заменять лыжную подготовку на финскую ходьбу, что нашло отражение в календарно-тематическом планировании.

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 последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона.

Раздел "Физическая подготовка".

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам". Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища

вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной, на поясе. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук). Прыжки в высоту.

Ползание, подлезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название раздела	Количество часов (всего)	1	2	3	4
			четверть	четверть	четверть	четверть
1.	Вводный инструктаж	5	1	1	2	1
2.	Коррекционные подвижные игры	12	6	2	3	1
3.	Велосипедная подготовка	4	-	-	4	-
4.	Лыжная подготовка	7	-	-	7	-
5.	Туризм	4				4
6.	Физическая подготовка	34	7	13	-	14
	Всего	66	14	16	16	20

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Тема	Часы
1	Вводный инструктаж по технике безопасности.	1
2	ОРКУ с предметами. Подвижная игра: «Пятнашки»	1
3-4	ОРКУ с предметами. Игра: «Летаем, не летаем».	2
5-6	ОРКУ без предметов.	2
7-8	ОРКУ с предметами Ходьба. Бег. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Коррекционная игра «Паровозик».	2
9-10	ОРКУ с малыми мячами. Ходьба , строевые упражнения. Игра «Поймай мяч»	2
11-12	ОРКУ с мячами. Строевые упражнения. Метание. Игра: «Метко в цель».	2
13-14	ОРКУ без предметов и с предметами. Коррекционная игра «Найди куклу».	2
15	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках «Физическая подготовка».	1
16-18	Общеразвивающие упражнения без предметов.	3
19-20	ОРУ без предметов.	2
21-22	ОРКУ с предметами. Равновесие. Игра «По ровненькой дорожке»	2

23-24	ОРУ с малыми мячами. Равновесие. Игры с бросанием, ловлей и метанием. Коррекционная игра «Узнай предмет».	2
25-28	ОРУ с мячами. Висы на гимнастической стенке, лазание. ОРУ без предметов. Прыжки на двух ногах вместе, с продвижением вперед.	4
29-30	ОРУ без предметов. Прыжки на двух ногах вместе с продвижением вперед.	2
31	Вводный инструктаж. «Велосипедная подготовка».	1
32-34	Ознакомление с трехколесным велосипедом. Игра «Птичка и птенчики».	3
35-38	Освоение езды на трехколесном велосипеде. Игра «Зайка беленький».	4
39	Вводный инструктаж на уроках «Лыжная подготовка».	1
40-42	Лыжная подготовка. Финская ходьба. Ознакомление с техникой финской ходьбы и ходьбы на лыжах.	3
43-44	Лыжная подготовка. Финская ходьба. Ходьба приставным шагом. Ходьба с палками для финской ходьбы.	2
45-46	Лыжная подготовка. Финская ходьба. Ходьба ступающим шагом. Выполнение поворотов стоя на лыжах.	2
47	Вводный инструктаж на уроках "Туризм".	1
48-51	Туризм. Спальный мешок.	4
52-54	Правила поведения на спортплощадке. ОРУ. Ходьба.	3
55-57	ОРУ. Ходьба.	3
58-60	ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба. Бег.	3
61-63	ОРУ с мячами. Коррекционная игра «Курочка-хохлатка».	3
64-66	ОРУ в парах. Бег. Метание.	3
	ИТОГО	66

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физкультура".

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (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.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

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, играть в подвижные игры.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ

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;
- направленность взгляда на задание;
- умение выполнять инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов;
- умение выполнять действия по образцу;
- умение выполнять действия 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.

Задачи по формированию базовых учебных действий включаются в СИПР с учетом особых образовательных потребностей обучающихся. Решение поставленных задач происходит как на групповых и индивидуальных занятиях по учебным предметам, так и на специально организованных коррекционных занятиях в рамках учебного плана.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольно-измерительные материалы являются приложением к Рабочей программе по предмету.

Целью контрольно-измерительных мероприятий является определение уровня усвоения изученного материала и сформированности базовых учебных действий. Контрольно - измерительные материалы по предмету «Адаптивная физкультура» включают в себя мониторинговые (диагностические) контрольные задания (пробы). Диагностические контрольные задания (пробы) являются обязательными для всех учеников. Мониторинг проводится 2 раза в год: в конце первого полугодия (декабрь), в конце второго полугодия (апрель).

Задачи:

- обеспечить процесс оценки качества образования современным инструментарием;
- обеспечить единые подходы к оценке качества образования в школе;
- определить эффективность организации образовательного процесса в школе и полноту достижений целей реализации АООП;
- выявить пробелы в знаниях, обучающихся и своевременно их скорректировать.

Мониторинговые (диагностические) контрольные задания (пробы) имеют 3 варианта, учитывающие степень подготовленности обучающихся, их индивидуальные возможности в овладении программным материалом. Задания 1 варианта предлагаются обучающимся, которые могут без особых проблем овладеть программным материалом. Задания 2 вариант предназначен для учеников, которые испытывают затруднения, связанные с недостаточным осмыслением, запоминанием материала. Задания 3 вариант предназначен для учеников, которые испытывают затруднения, связанные с запоминанием материала. Для обучающихся 2, 3 вариантов подобраны более лёгкие задания или задания, содержащие дозированную помощь. Обучающиеся выполняют работу с индивидуальной помощью учителя.

Вариант работы определяется учителем, исходя из особенностей развития данного ребёнка, его индивидуальных возможностей, степени усвоения программного материала по определённой теме.

КРИТЕРИИ ОЦЕНОК ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Основой оценки служит анализ качества выполнения мониторинговых (диагностических) контрольных заданий и степени необходимой помощи.

Мониторинг достижений предметных результатов, обучающихся производится в течение учебного года по всем предметам учебного плана. Данные по результатам усвоения тем по предметам учитель фиксирует в индивидуальных картах учебных достижений и дневниках обучающихся.

Оценивание знаний, умений и навыков происходит на качественном уровне. Динамика продвижения обучающихся в освоении учебной программы по предметам оценивается по 6-ти уровневой шкале:

1 уровень - 0 баллов (без выставления отметки) - действие не выполняется, динамика отсутствует, регресс;

2 уровень - 1 балл (без выставления отметки) - низкий уровень усвоения параметра диагностики, то есть обучающийся в большинстве случаев не может выполнить, показать, назвать, даже с помощью взрослого, наличие нестабильной, неравномерной минимальной динамики;

3 уровень – 2 балла (отметка «3») критический уровень усвоения параметра диагностики, то есть обучающийся выполняет действие с частичной физической помощью учителя, наличие устойчивой минимальной динамики;

4 уровень - 3 балла (отметка «4») - средний уровень усвоения параметра диагностики, то есть обучающийся выполняет действие по образцу, копирует, наличие динамики средней степени выраженности;

5 уровень – 4 балла (отметка «5») - оптимальный уровень усвоения параметра диагностики, то есть обучающийся выполняет действие по инструкции (вербальной или невербальной), наличие выраженной динамики;

6 уровень - 5 баллов (отметка «5») - высокий уровень усвоения параметра диагностики, то есть обучающийся самостоятельно может выполнить, показать, назвать (если речевая сфера достаточно сохранна), полное освоение темы, действий и операций.

При параметрах диагностики 1 балл и 0 баллов происходит корректировка специальной индивидуальной программы развития (СИПР).

Текущая, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, тяжелыми, множественными нарушениями развития осуществляется качественно без фиксации отметок по пятибалльной шкале оценивания в классном журнале и личной карте обучающегося. Начиная со второго класса в классных журналах по итогам четверти и года отмечается усвоение или неусвоение обучающимися программного материала (условные обозначения «У»/ «Н/У»); у обучающихся на надомной формы обучения - в журналах обучения на дому.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Воспитание трудолюбия, бережного отношения к школьному и личному имуществу; формирование профессиональной направленности.

Разностороннее развитие личности, физических качеств и способностей, формирование двигательных умений и навыков, укрепление здоровья.

Воспитывать интерес к процессу обучения.

Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.

Воспитывать целенаправленность, терпеливость, работоспособность, настойчивость, трудолюбие, самостоятельность, навыки контроля и самоконтроля.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (В Т.Ч. СПИСОК ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ)

Методические пособия для учителя

1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

Учебно-методическое обеспечение

Дополнительная литература

Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2017. – 127 с.

Оборудование, технические средства обучения и дидактические материалы, приобретённые школой в контексте реализации проекта «Современная школа» федерального проекта «Образование»

Спортивный инвентарь и оборудование: канат для лазанья, скамейка гимнастическая, палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, обруч алюминиевый, мячи: малый теннисный мяч, баскетбольный, волейбольный, резиновые мячи.