

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Орьёвская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО



СОГЛАСОВАНО


УТВЕРЖДАЮ

на заседании ШМО

Зам. директора по УВР

Директор школы

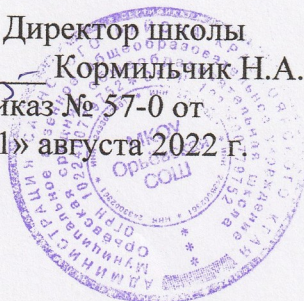
Руководитель:  Кузнецова Е.П.  Кузнецова Е.П.

 Кормильчик Н.А.

«31» августа 2022 г.

«31» августа 2022 г.

Приказ № 57-0 от  
«31» августа 2022 г.



Адаптированная рабочая программа начального общего образования

по адаптивной физкультуре

учителя адаптивной физкультуры

Вараксиной Натальи Николаевны

Класс: 1

п. Орё

2022 год

# АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

## Пояснительная записка

Примерная рабочая программа по предмету адаптивная физическая культура для 1 класса разработана в соответствии со следующими документами:

Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);

Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";

Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

**Цели примерной рабочей программы.** Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт) в качестве основных задач реализации содержания предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы (далее - АООП) выделяет следующие:

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ПАООП) (2 вариант) целью занятий по адаптивной физической культуре определяет *повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.*

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, целью примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре (2 вариант) для 1 класса является *оптимизации физического состояния и развития ребенка.*

Задачи:

1. *Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.
2. *Воспитательные:* общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

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.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В примерной рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

### **Место учебного 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 обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 (дополнительный) – 4 классы для первого класса предусмотрено 66 часов в год, 2 часа в неделю. Продолжительность учебного года составляет 33 недели.

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного 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 приобретенный 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;
- 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 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: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
  - 2.2 умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, 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.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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 (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.
- Содержание предмета отражено в разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № урока                                       | Тема         | Основное содержание  | Виды деятельности  |
|---|--------------|--|--|
| <b>Раздел программы физическая подготовка</b> |              |  |  |
|   | Вводный урок | Начальные сведения о физической культуре. Предварительный контроль.  | <p><b>Объяснение.</b> Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.</p> <p><b>Тестирование.</b></p>  |
|   | Ходьба и бег | Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег стайкой за учителем</p> <p><i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в заданном направлении.</p> <p>Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> |
|   | Ходьба и бег | Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами..</p> <p>Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем.</p> <p><i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа.</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>   |
|   | Ходьба и бег | Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами.</p> <p>Корригирующие дыхательные упражнения: сюжетные.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения.</p>   |

|          |   |  |   |
|----------|---|--|---|
|          |   |  | <p><i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем противоходом</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>  |
| Ползание | Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук.       |  | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Ползание на четвереньках.</p> <p><i>Основные движения:</i> Подлезание под препятствия на четвереньках.</p> <p>Корригирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p> |
| Ползание | Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук.       |  | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в круг. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Ползание на животе.</p> <p><i>Основные движения:</i> Подлезание под препятствия на животе.</p> <p>Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>                                 |
| Прыжки   | Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук. |  | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами.</p> <p><i>Основные движения:</i> Прыжки на двух ногах на месте</p> <p>Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками).</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>                           |
| Прыжки   | Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук. |  | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в колонну. Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами.</p>   |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  |   |  | <p><i>Основные движения:</i> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>Корректирующие упражнения: круговые движения кистью.</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b><br/>(Содержание предыдущего урока)</p> |
| Передача предметов                                   | Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.  | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b><br/>Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. ОРУ с предметами.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Передача предметов в шеренге.</p> <p><i>Основные движения:</i> Передача предметов в кругу.</p> <p>Корректирующие упражнения: Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b><br/>(Содержание предыдущего урока)</p> |   |
| Сюжетный урок  | Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, передача предметов. Развитие координационных и скоростных способностей.   | <p><b>Закрепление.</b> Основное содержание предыдущих уроков закрепляется с использованием игрового метода и сюжетных упражнений.</p>  |   |
| <b>Раздел программы коррекционные подвижные игры</b> |   |  |   |
| Подвижные игры с бегом                               | Сообщение сведений о подвижных играх и взаимодействии игроков. Общеразвивающие и корректирующие упражнения Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, ориентирования в пространстве зала. | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b><br/>Сюжетные ОРУ. Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале»</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b><br/>(Содержание предыдущего урока)</p>   |   |
| Подвижные игры с прыжками                            | Общеразвивающие и корректирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером.   | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b><br/>Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук»</p> <p><b>Углубленное разучивание. Повторение.</b><br/>(Содержание предыдущего урока)</p>  |   |
| Подвижные игры с мячом                               | Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности.   | <p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b><br/>Сюжетные ОРУ. Игра «Солнышко». Коррекционная игра «Рука все помнит»</p>   |   |

|                           |   |  |  |                                    |
|---------------------------|---|--|--|------------------------------------|
|                           |   |  | <b>Углубленное повторение.</b><br>(Содержание урока)   | <b>разучивание.</b><br>предыдущего |
| Подвижные игры с бегом    | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Развитие тактильной чувствительности.   |  | <b>Ознакомление.</b><br>Сюжетные ОРУ. Игра «Догони колокольчик». Коррекционная игра «На ощупь»                       | <b>Начальное разучивание.</b>      |
| Подвижные игры с прыжками | Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. |  | <b>Углубленное повторение.</b><br>(Содержание урока)   | <b>разучивание.</b><br>предыдущего |
| Подвижные игры с мячом    | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.  |  | <b>Ознакомление.</b><br>Сюжетные ОРУ. Игра «Мой веселый звонкий мяч»<br>Коррекционная игра «Раз, два, три – говори!» | <b>Начальное разучивание.</b>      |
| Подвижные игры с бегом    | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию           |  | <b>Углубленное повторение.</b><br>(Содержание урока)   | <b>разучивание.</b><br>предыдущего |
|                           |   |  | <b>Ознакомление.</b><br>Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки»<br>Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники»)             | <b>Начальное разучивание.</b>      |
|                           |   |  | <b>Углубленное повторение.</b><br>(Содержание урока)   | <b>разучивание.</b><br>предыдущего |

### Учебно-методическое обеспечение.

#### 1. Нормативные документы:



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

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

**2. Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, лечебной физической культуре, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии**

**3. Периодические издания:**

- Адаптивная физическая культура,

- Дефектология,

- Теория и практика физической культуры,

- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

**4. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).**

**Материально-техническое обеспечение (специальный учебный и дидактический материал, отвечающий особым образовательным потребностям обучающихся)**

Предметная область «Физическая культура» должна обеспечивать обучающимся возможность физического самосовершенствования, даже если их физический статус значительно ниже общепринятой нормы. Для этого оснащение физкультурных залов должно предусматривать специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды, ортопедические приспособления и др.

Материально-техническое оснащение учебного предмета адаптивная физическая культура в соответствии с требованиями ПАООП включает:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;
- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи;
- технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны);
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.