

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию администрации Петропавловского района
МБОУ "Паутовская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Директор.

Кашлева.Л.Н.
Приказ13 от «28.» 08.2023.
г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор.

Кашлева.Л.Н.
Приказ13 от «28.» 08.2023.
г.

Рабочая программа учебного предмета
Адаптивная физическая культура

Для обучающихся с УО 1-4 класс

Паутово. 2023.

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями:

1. Конституции РФ.
2. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Минобрнауки об утверждении ФГОС № 1599 от 19.12.2014).
4. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в действующей редакции.
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».
6. Адаптированной основной общеобразовательной программой образования для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (ФГОС, 2 вариант краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Минусинская школа № 8».

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» рассчитана на четыре учебных года, общий объём учебного времени составляет 405 часов:

- 1 класс - 99 часа в год, т.е 3 часа в неделю (33 учебные недели)
- 2 класс - 102 часа в год, т.е 3 час в неделю (34 учебные недели)
- 3 класс - 102 часа в год, т.е 3 час в неделю (34 учебные недели)
- 4 класс - 102 часа в год, т.е 3 час в неделю (34 учебные недели)

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура», направлен на физическое развитие ребенка, коррекцию нарушения моторики, двигательной системы организма, объединяющей его биомеханические, физиологические и психологические аспекты.

Адаптивная физическая культура включает в себя комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и приспособление к естественной социальной среде.

Целью предмета «Адаптивная физическая культура», является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура», в 1-4 классе направлен на решение следующих **задач**:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- укрепление и сохранение здоровья детей;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности.
- воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, в своих силах и возможностях.

Воспитательные задачи:

- совершенствовать развивающую и здоровьесберегающую среду для обучающихся
- укрепление партнёрских отношений;

- воспитывать ценностное отношение к образованию и самообразованию через систему практических занятий с целью приобретения позитивного социального опыта взаимодействия;
- инициировать и поддерживать самостоятельность обучающихся на уроках;
- создавать благоприятные условия для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений к знаниям как информации, которая с различной степенью достоверности и объективности отражается в сознании ребёнка.

Воспитательный компонент данной рабочей программы реализуется с опорой на модуль «Школьный урок», программы воспитательной работы школы, посредством игровых форм учебной деятельности (подвижные, спортивные, физические упражнения; игровые упражнения, подвижные игры, игры с предметами, игры с элементами соревнований); содержания урока (минутки безопасности, общеразвивающие упражнения, демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия, работа в парах).

Отличительные особенности программы:

- содержание доступно для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития;

- программа дает возможность работы с обучающимися, имеющими разный уровень психофизического развития;

- программа предполагает приобретение обучающимися опыта индивидуальной, групповой и коллективной деятельности.

Формы контроля обучающихся:

- входящий контроль проводится в начале учебного года, включает определение уровня физического развития (мониторинг физического развития);

- промежуточный контроль проводится в конце учебного года, включает в себя анализ динамической оценки индивидуальных достижений обучающихся за второе полугодие и учебный год, осуществляется на основе мониторинга уровня физического развития.

Реализация рабочей программы осуществляется по следующим направлениям:

1. Физическая подготовка

Данное направление включает в себя: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

2. Лыжная подготовка

Данное направление включает в себя: формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

3. Коррекционные подвижные игры

Данное направление включает в себя: элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры.

Реализация программ учебного предмета «Адаптивная физическая культура» связана с преподаванием учебных предметов и коррекционных курсов учебного плана:

-Сенсорное развитие - сформированные на занятиях доступные способы передвижения служат основой для развития восприятия собственного тела, осознания своих физических возможностей и ограничений

-Музыка и движения - развитие двигательного восприятия служит основой для формирования эмоциональной двигательной активности на музыку

-Речь и альтернативная коммуникация - сформированное на занятиях умение выполнять целенаправленные двигательные действия, служит основой для овладения умением вступать в контакт используя доступные средства коммуникации

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Реализация программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 1-4 классах нацелена на достижение обучающимися следующих групп результатов.

Личностные результаты:

- Повышение уровня общей физической подготовленности учащихся;
- Овладение умением выполнять простейшие физические упражнения по ориентиру и словесной инструкции учителя;
- Частичное овладение техникой выполнения отдельных элементов спортивных игр и упражнений;
- Развитие способностей к движению и функциональному использованию двигательных навыков.
- Пользуются речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления, поддержания и завершения контакта;
- Выполняют доступные ритуалы социального взаимодействия (приветствие, прощание, выражение согласия (несогласия), просьбы);
- Выполняют предлагаемые задания по показу и устной инструкции с помощью педагога;
- Проявляют адекватные эмоциональные реакции от совместной и самостоятельной учебной деятельности.

<i>Год обучения</i>	Базовые учебные действия		
	<i>Регулятивные</i>	<i>Познавательные</i>	<i>Коммуникативные</i>
1 класс	- Выполняет задания под руководством учителя.	- Слушает и выполняет простые команды учителя (становись, разойдись, и т.п.); - Узнает и различает спортивный инвентарь (скамейка, мяч, обруч и т.д.)	- Выполняет ответное «Приветствие» в начале и конце урока; - Слушает и понимает команды: обозначающие исходные положения, действия со спортивным инвентарем (взять обруч, бросить мяч и т.п.); - Использует мимику, жесты, голос для выражения индивидуальных потребностей.
2класс	-Выполняет задания под руководством учителя; -Ориентируется в пространстве школы, школьных помещений.	-Использует мимику, жесты, взгляд, голос для выражения индивидуальных потребностей; не всегда понимает обращенную речь; -Выполняет предлагаемые задания со значительной физической помощью педагога	-Обращается с просьбой о помощи, выражая её жестом, звуком, словом; -Принимает помощь. -Выражает согласие (несогласие) мимикой, звуком, словом; -Отвечает на вопросы жестом, звуком, словом; -Соблюдает простейшие нормы речевого этикета: здоровается (с использованием доступных средств коммуникации); -Соблюдает простейшие нормы речевого этикета.

			<p>прощается (с использованием доступных средств коммуникации);</p> <p>-Выражает удовольствие (неудовольствие) мимикой, звуком, словом;</p> <p>-Выражает благодарность мимикой, звуком, словом;</p> <p>- Не всегда слушает и понимает речь других, дает обратную связь.</p>
3класс	<p>-Выполняют задания под руководством учителя;</p> <p>-Ориентируются в пространстве школы, школьных помещений.</p>	<p>-Понимают обращенную речь, слушают и отвечают на простые вопросы учителя доступными коммуникативными средствами, выполняют предлагаемые задания по показу и устной инструкции с помощью педагога</p>	<p>-Соблюдают простейшие нормы речевого этикета: здороваются, прощаются, благодарят словом, предложением;</p> <p>-Принимают помощь педагога.</p> <p>-Отвечают, задают вопросы словом, фразой, предложением;</p> <p>-Слушают и понимают инструкцию педагога в разных видах деятельности.</p>
4класс	<p>-Выполняют задания под руководством учителя;</p> <p>-Ориентируются в пространстве школы, школьных помещений.</p>	<p>-Понимают обращенную речь, слушают и отвечают на простые вопросы учителя доступными коммуникативными средствами, выполняют предлагаемые задания по показу и устной инструкции с помощью педагога</p>	<p>-Соблюдают простейшие нормы речевого этикета: здороваются, прощаются, благодарят словом, предложением;</p> <p>-Принимают помощь педагога.</p> <p>-Отвечают, задают вопросы словом, фразой, предложением;</p> <p>-Слушают и понимают инструкцию педагога в разных видах деятельности.</p>

Предполагаемые результаты

Первый класс

Физическая подготовка

- умения принятия исходного положения;
- умения построения и перестроения;
- умения выполнения поворотов на месте;
- умения лазания.

Лыжная подготовка

- умения узнавать и различать лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки).

Коррекционные подвижные игры

- умения выполнения отдельных элементов коррекционных подвижных игр и спортивных упражнений;
- умения соблюдения правил в подвижных играх.

Второй класс

Физическая подготовка

- умения принятия исходного положения;
- умения построения и перестроения;
- умения выполнения поворотов на месте;
- умения выполнения строевой ходьбы и бега;
- умения выполнения ходьбы и бега с заданием;
- умения выполнения прыжков;
- умения подлезания, лазания, перелезания;

Коррекционные подвижные игры

- умения выполнения отдельных элементов спортивных игр и спортивных упражнений;
- умения выполнения игровых заданий в играх.

Лыжная подготовка

- умения узнавать и различать лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки).

Третий класс

Физическая подготовка

- умения принятия исходного положения;
- умения построения и перестроения;
- умения выполнения поворотов на месте;
- умения выполнения строевой ходьбы и бега;
- умения выполнения ходьбы и бега с заданием;
- умения выполнения прыжков;
- умения подлезания, лазания, перелезания.

Коррекционные подвижные игры

- умения выполнения отдельных элементов спортивных игр и спортивных упражнений;
- умения выполнения игровых заданий в играх.

Лыжная подготовка

- умения узнавать и различать лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки).

Четвертый класс:

Физическая подготовка

- умения построения и перестроения;
- умения выполнения поворотов на месте.

Лыжная подготовка

- умения узнавать и различать лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки).

Коррекционные подвижные игры

- умения выполнения отдельных элементов спортивных игр и спортивных упражнений;
- умения выполнения игровых заданий в играх.

Выпускник:

Наименование раздела	научится	получит возможность научиться
Физическая подготовка	1 класс	-Принимать исходные положения. -Выполнять построения и перестроения. -Выполнять повороты на месте. -Выполнять ходьбу с заданием. -Выполнять прыжки.
	2 класс	
	Принимать исходные положения. -Выполнять построения и перестроения. -Выполнять повороты на месте. -Выполнять ходьбу с заданием. -Выполнять прыжки. -Уметь лазать.	-Принимать исходные положения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч». -Выполнять построение в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны. -Выполнять повороты: налево, направо. -Выполнять ходьбу с удержанием рук за спиной(на поясе, на голове, в стороны).Ходьбу ровным шагом, на носках, пятках. Ходьбу с изменением темпа, направления движения.
	3 класс	
	-Принимать исходные положения. -Выполнять построения и перестроения. -Выполнять повороты на месте. -Выполнять ходьбу и бег с заданием. -Выполнять прыжки через предметы -Уметь лазать.	Выполнять прыжки на двух ногах на месте(с поворотами), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). - Перепрыгивать с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. -Выполнять лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны). -Выполнять: произвольный вдох (выдох) через рот (нос). Одновременное сгибание, разгибание пальцев рук. Движения головой: наклоны вперед (назад), повороты. -Поднимать голову лежа на животе (спине). Выполнять наклоны туловища вперед (в стороны), повороты вправо (влево). -
	4 класс	-Выполнять стойку на коленях.
Лыжная подготовка	1 класс	-Выполнять последовательность действий при креплении лыжных ботинок к лыжам. -Выполнять транспортировку лыжного инвентаря. -Выполнять чистку лыж от снега.
	Уметь узнавать и различать лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки).	
	2 класс	
	Уметь узнавать и различать лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки).	
	3 класс	
Уметь выполнять последовательность действий при креплении лыжных ботинок к лыжам		
4 класс		

	Уметь транспортировать лыжный инвентарь и чистить лыжи от снега	
Коррекционные подвижные игры	1 класс	-Узнавать баскетбольный мяч. -Выполнять передачу баскетбольного мяча без отскока от пола. -Ловить баскетбольный мяч без отскока от пола. -Узнавать волейбольный мяч. - Выполнять подачу (бросок) волейбольного мяча сверху, снизу. -Узнавать футбольный мяч. -Выполнять удар ногой по мячу с места, с 2-х шагов. - -Выполнять остановку катящегося мяча ногой, руками, отбивает мяч ногой (руками). -Выполнять задания в играх: «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Пятнашки».
	Уметь выполнять простые элементы коррекционных упражнений .	
	2 класс	
	Уметь выполнять отдельные элементы коррекционных упражнений.	
	3 класс	
	Уметь выполнять отдельные элементы спортивных упражнений.	
	4 класс	
Уметь соблюдать правила в подвижных играх и не нарушать их.		

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
 Тематическое планирование
Первый год обучения

№п /п	Наименование раздела	Краткое содержание программы	Предполагаемое кол-во академических часов, отводимых на освоение темы	ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Физическая подготовка	Данное направление включает в себя: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.	48ч.	https://ypok.pф/ https://uchitelya.com/	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
2.	Лыжная подготовка	Данное направление включает в себя: формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.	18ч.		Включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.
3.	Коррекционные подвижные игры	Данное направление включает в себя: элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры.	33ч.		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
Второй год обучения					
1.	Физическая подготовка	Данное направление включает в себя: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.	48ч.	https://ypok.pф/librarу/programmi/programma_vneurochnoj_deyatelnosti?search_by_parameters&class=134,135&page=2 https://kopilkaurokov.ru/	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
2.	Лыжная подготовка	Данное направление включает в себя: формирование навыка ходьбы на лыжах и	22ч.		Включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации

		дальнейшее его совершенствование.			обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.
3.	Коррекционные подвижные игры	Данное направление включает в себя: элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры.	32ч.		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

Третий год обучения

1.	Физическая подготовка	Данное направление включает в себя: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.	48ч.	https://znanio.ru/media/vneurochnaya-deyatelnost-programma-dlya-3-klassa-podvizhnye-igry-2633200 https://yrok.pf/libRARY/programmi/programma_vneurochnoj_deyatelnosti?search_by_parameters&class=134,135&page=2	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
2.	Лыжная подготовка	Данное направление включает в себя: формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.	22ч.		Включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.
3.	Коррекционные подвижные игры	Данное направление включает в себя: элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры.	32ч.		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

Четвертый год обучения

1.	Физическая подготовка	Данное направление включает в себя: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.	48ч.	https://www.pavlovoschool.ru/upload/priamary-school/uchebnye-programmy/4klass_vneurochnoe_podvizhnye_igry.pdf	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной
----	-----------------------	--	------	---	---

					деятельности.
2.	Лыжная подготовка	Данное направление включает в себя: формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.	22ч.		Включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.
3.	Коррекционные подвижные игры	Данное направление включает в себя: элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры.	32ч.		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Основная и дополнительная учебная литература	Наглядный материал	Оборудование и приборы
<p>1. Детский церебральный паралич / В.А.Бронников, А.В. Одинцова, Н.А.Абрамова, А.А.Наумов, О.К.Мальшева. – Пермь: Здравствуй, 2000. – 256 с. (В семье больной ребенок)</p> <p>2. Методика учебно-воспитательной работы в центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: Учеб.-метод. пособие / Вентланд, С.Е. Гайдукевич, Т.В. Горудко и др.; Науч. Ред. С.Е. Гайдукевич. – Мн.: БГПУ, 2009. – 276 с., ил. 3. Межвузовская научно-практическая конференция молодых ученых</p> <p>4. Развитие специального образования в современной России (к 90-летию профессора Е.С. Иванова), 2 часть. – НОУ Институт специальной педагогики и психологии, С-Пб, 2008</p> <p>5. Миненкова, И.Н. Использование метода базальной стимуляции в коррекционно-педагогической работе с детьми с тяжёлыми и (или) множественными нарушениями психофизического развития /.</p> <p>6. Миненкова // Обучение и воспитание детей в условиях центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: учеб.-метод. Пособие / С.Е. Гайдукевич и др.; науч. Ред. С.Е. Гайдукевич. – Мн.: УО «БГПУ им. М. Танка», 2007. – С. 69–74.</p> <p>7. Обучение и воспитание детей в условиях центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: Пособие для педагогов и родителей / С.Е. Гайдукевич, В. Гайслер, Ф. Готан и др.; Науч. Ред. С.Е. Гайдукевич. 8. 2-е изд. – Мн.: УО «БГПУ им. М. Танка», 2008. – 144 с.: ил.</p> <p>9. Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития / Л. Б. Баряева, И. Г. Вечканова, О. П. Гаврилушкина и др.; Под ред. Л.Б.Баряевой, Е.А.Логиновой. – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2010. – 415 с.</p> <p>10. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. Пособие / Л. Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2009. – 224 с.</p> <p>11. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Под ред. Н. А. Гросс. – М.: Советский спорт, 2000. – 224 с.</p> <p>12. Фишер Э. Планы и разделы учебной программы для детей с особенностями в интеллектуальном развитии / Э. Фишер. – Мн.: Белорусский Экзархат – Белорусской православной церкви, 1999. – 256 с.</p> <p>13. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.</p> <p>14. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. Проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с..</p>	<p>Флажки игрушки карточки плакаты фонарик бубен маракасы</p>	<p>Свисток мячи скамейки г. коврики г. маты г. лестница валики массаж. мячи зеркало муз. проигрыв.</p>