

Бюджетное образовательное учреждение
«Чебоксарская общеобразовательная школа для обучающихся с ОВЗ
№3» Минобразования Чувашии

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
ШМО Яко
№ 1 от 30.08.2022

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР
О.А. Редько
30.08.2022

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Е.В. Малова
30.08.2022



АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету "Адаптивная физкультура"

Кокурина Дарья

2021– 2022 учебный год

Учитель Хорева Ольга Александровна

Класс - 7

Всего часов в год -70

Всего часов в неделю - 2

УМК, электронные ресурсы.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с ТМНР (вариант 2 АООП)

г. Чебоксары, 2022

Пояснительная записка

АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития разработана на основе:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ).

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599.

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

- 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 ОВЗ», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 29 от 10.07.2015 г.

- Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования;

- Учебный план Бюджетного общеобразовательного учреждения Чувашской Республики "Чебоксарская общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №3 " Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики на 2021-2022 учебный год.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 31 марта 2014 г. N 253 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ

Цель - ускорение периода адаптации ребёнка к школьной деятельности, восстановление диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, накопление физических ресурсов, требуемых для успешной образовательной деятельности обеспечивающих эту адаптацию.

Задачи: укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;

- улучшение показателей физического развития;

- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;

Общая характеристика учебного предмета

Педагогическая работа с ребенком с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью и с ТМНР направлена на его социализацию и интеграцию в общество. Программа курса предусматривает практическую часть - выполнение учащимися физических упражнений, элементов аутотренинга и самомассажа, направленных на укрепление органов дыхания и кровообращения, снятие напряжения с глазных мышц, улучшающих определённые функции головного мозга, регуляцию психоэмоционального тонуса (восстановление физиологической базы, обеспечивающей эффективную умственную деятельность), выполнение учащимися индивидуальных комплексов специальных физических упражнений, направленных на устранение последствий болезни и восстановление функций ослабленных болезнью функциональных систем, а так же блок теоретических знаний о влиянии физической культуры на здоровье и работоспособность человека, о современных оздоровительных методиках.

Знания и умения: учащиеся получают интегрированные знания о социальных, биологических, физиологических, гигиенических, медицинских и педагогических основах физической культуры; учатся применять полученные знания в самостоятельной работе - выборе упражнений, составлении комплексов, регулировании нагрузки, применении различных способов самоконтроля, проведении исследований особенностей собственного организма, влияния на него физической активности.

Описание места учебного предмета в учебном плане

2 ч в неделю, 68 - в год

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения:

- 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:

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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим, требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Возможные результаты освоения:

Проявляет интерес к видам физкультурно-спортивной деятельности:

подвижным играм,
выполнению основных видов движений.

Умеет:

выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);

играть в подвижные игры, эффективно сотрудничать со сверстниками

Различает состояния:

бодрость-усталость,
напряжение-расслабление,
больно-приятно и т.п.

Управляет произвольными движениями:

статическими,
динамическими.

Проявляет двигательные способности:

общую выносливость,
быстроту,
гибкость,
координационные способности,
силовые способности.

Содержание предмета

Ознакомительно-ориентировочные действия

Знакомство с оборудованием для уроков физкультуры.

Правила поведения, правила техники безопасности на уроках.

Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования для занятий.

Знакомство с физкультурным залом.

Совместные с каждым учащимся игры с мячом.

Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами.

Построение и перестроение

Упражнения в построении парами.

Упражнения в построении по одному в ряд.

Упражнения в построении в колонну по одному.

Упражнения в построении в круг.

Ходьба и упражнения в равновесии

Ходьба по кругу за учителем.

Ходьба стайкой за учителем, держась за руки.

Ходьба в заданном направлении.

Ходьба между предметами.

Ходьба между предметами.

Ходьба в заданном направлении.

Бег вслед за учителем.

Бег по сигналу вслед за направляющим.
Бег в направлении к учителю.
Бег в разных направлениях.

Прыжки

Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.
Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.
Подскоки на мячах-фитболах.

Катание, бросание, ловля округлых предметов.

Учись прокатывать мяч двумя руками учителю.
Прокатывание мяча под дугу.
Прокатывание мяча между предметами.
Ловля мяча, брошенного учителем.

Ползание и лазание.

Ползание на животе по прямой.
Ползание на четвереньках в заданном направлении.
Ползание по прямой линии по указанному жесту учителя в заданном направлении.
Упражнение в проползании на четвереньках под дугой.
Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.
Упражнения и игры в сухом бассейне.

Построение и перестроение.

Совершенствование построения в ряд.
Совершенствование построения парами.
Совершенствование построения в колонну по одному.

Ходьба и упражнения в равновесии

Ходьба по дорожке в заданном направлении.
Ходьба с предметом в руке.
Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия.

Бег.

Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках.
Бег за учителем с ленточкой в руках.
Бег по сигналу в рассыпную.

Прыжки.

Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.
Подскоки на мячах-прыгунах.
Прыжки на мягком модуле-лошадке.

Катание, бросание, ловля округлых предметов.

Прокатывание мяча двумя руками друг другу.
Прокатывание цилиндров из полу функциональных наборов «Собери пирамидку»
Игровые упражнения с шарами в сухом бассейне.

Подготовка к спортивным играм.

Коррекционные подвижные игры «Стой прямо».
Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Мы солдаты».
Игра с бегом «Веселая эстафета».
Игры с прыжками «Мячик кверху».
Игра с метанием, ловлей «Метко в цель».
Коррекционные подвижные игры «По канату».
Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Слушай сигнал».

Игры

Подвижная игра «Метко в цель».
Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».
Подвижная игра «Мыши и кот».
Подвижная игра «Догони мяч».

Тематическое планирование

№	Темы	Кол. часов	Виды деятельности
1	<p style="text-align: center;">Ознакомительно-ориентировочные действия</p> <p>Знакомство с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения, правила техники безопасности на уроках. Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования для занятий. Знакомство с физкультурным залом. Совместные с каждым учащимся игры с мячом. Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами.</p>	20	<p>Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя</p> <p>Формирование умения задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности.</p>
2	<p style="text-align: center;">Построение и перестроение</p> <p>Упражнения в построении парами. Упражнения в построении по одному в ряд. Упражнения в построении в колонну по одному. Упражнения в построении в круг.</p>	10	<p>Формировать умение выполнять упражнения для укрепления мышц туловища</p>
3	<p style="text-align: center;">Ходьба и упражнения в равновесии</p> <p>Ходьба по кругу за учителем. Ходьба стайкой за учителем, держась за руки. Ходьба в заданном направлении. Ходьба между предметами. Ходьба между предметами. Ходьба в заданном направлении. Бег вслед за учителем. Бег по сигналу вслед за направляющим. Бег в направлении к учителю. Бег в разных направлениях.</p>	30	<p>Формировать умение согласовывать дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях.</p>
4	<p style="text-align: center;">Прыжки</p> <p>Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.</p>	10	<p>Формирование умения выполнять действия по образцу.</p>

	<p>Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.</p> <p>Подскоки на мячах-фитболах.</p>		
	<p>Катание, бросание, ловля округлых предметов.</p> <p>Учись прокатывать мяч двумя руками учителю.</p> <p>Прокатывание мяча под дугу.</p> <p>Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>Ловля мяча, брошенного учителем.</p>		<p>Формировать навык выполнения принятия правильной осанки.</p> <p>Формировать умение выполнять различные движения головой.</p>
	<p>Ползание и лазание.</p> <p>Ползание на животе по прямой.</p> <p>Ползание на четвереньках в заданном направлении.</p> <p>Ползание по прямой линии по указанному жесту учителя в заданном направлении.</p> <p>Упражнение в проползании на четвереньках под дугой.</p> <p>Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.</p> <p>Упражнения и игры в сухом бассейне.</p>		<p>Сгибание и разгибание рук.</p> <p>Поочередное поднятие ног (правой-левой) из положения сидя (с помощью учителя). Лежа на животе, руки за голову; прогнуться, поднимая одновременно туловище и ноги.</p>
	<p>Построение и перестроение.</p> <p>Совершенствование построения в ряд.</p> <p>Совершенствование построения парами.</p> <p>Совершенствование построения в колонну по одному.</p>		<p>Формировать умение выполнять упражнения для укрепления мышц туловища</p>
	<p>Ходьба и упражнения в равновесии</p> <p>Ходьба по дорожке в заданном направлении.</p> <p>Ходьба с предметом в руке.</p> <p>Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия.</p>		<p>Формировать умение согласовывать дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях.</p>
	<p>Бег.</p> <p>Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках.</p> <p>Бег за учителем с ленточкой в руках.</p> <p>Бег по сигналу в рассыпную.</p>		<p>Формировать умение выполнять упражнения для укрепления мышц туловища</p>

	<p>Прыжки. Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку. Подскоки на мячах-прыгунах. Прыжки на мягком модуле-лошадке.</p>		<p>Формировать умение выполнять упражнения для укрепления мышц туловища</p>
	<p>Катание, бросание, ловля округлых предметов. Прокатывание мяча двумя руками друг другу. Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов «Собери пирамидку» Игровые упражнения с шарами в сухом бассейне.</p>		<p>Формирование умения принимать и сохранять направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание.</p>
	<p>Подготовка к спортивным играм. Коррекционные подвижные игры «Стой прямо». Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Мы солдаты». Игра с бегом «Веселая эстафета». Игры с прыжками «Мячик кверху». Игра с метанием, ловлей «Метко в цель». Коррекционные подвижные игры «По канату». Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Слушай сигнал».</p>		<p>Формировать навык выполнения коррекционных игр. Формировать умение соблюдать правила игр.</p>
	<p>Игры Подвижная игра «Метко в цель». Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит». Подвижная игра «Мыши и кот». Подвижная игра «Догони мяч».</p>		<p>Формирование умения выполнять задание от начала до конца</p>

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Оборудование:

Флажки.

Игрушки со съемными деталями.

Игрушки мелкие резиновые, пластмассовые.

Игрушки музыкальные.

Игрушки сборно-разборные: матрешки (трех-четырёх-составные), пирамидки с одинаковыми и разными кольцами, брусками разных размеров, одного цвета и разноцветные и др.

Картинки с изображением различных предметов и игрушек, которые учащиеся используют в своих играх-занятиях.

Колокольчики.

Кубики, кегли и шары пластмассовые.

Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов.

Ленточки разных цветов и размеров

Магнитофон, аудиокассеты и компакт-диски с записями различных мелодий и детских песен; а также музыкально-ритмических комплексов для гимнастики.

Массажные кольца, валики, мячи

Маты: детские напольные.

Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные) трех размеров).

Обручи разных цветов и размеров.

Система оценки достижений обучающихся планируемых результатов освоения АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с ТМНР

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП.

Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. Для организации аттестации обучающихся рекомендуется применять метод экспертной группы (на междисциплинарной основе). Она объединяет разных специалистов, осуществляющих процесс образования и развития ребенка. К процессу аттестации обучающегося желательно привлекать членов его семьи.

Задачей экспертной группы является выработка согласованной оценки достижений ребёнка в сфере жизненных компетенций. Основой служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями в развитии за год по каждому показателю по следующей шкале:

- 0 – отсутствие динамики или регресс.
- 1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.
- 2 – минимальная динамика.
- 3 – средняя динамика.
- 4 – выраженная динамика.
- 5 – полное освоение действия.

Результаты анализа должны быть представлены в удобной и понятной всем членам группы форме оценки, характеризующей наличный уровень жизненной компетенции. По итогам освоения отраженных в СИПР задач и анализа результатов обучения составляется характеристика учебной деятельности ребёнка, оценивается динамика развития его жизненных компетенций.

Итоговая аттестация осуществляется образовательной организацией в течение последних двух недель учебного года путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения.

При оценке результативности обучения важно учитывать затруднения обучающихся в освоении отдельных предметов (курсов) и даже образовательных областей, которые не должны рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода;
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике;
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития. Выявление результативности обучения должно происходить вариативно с учетом психофизического развития ребенка в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ и др.

При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др., также необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка.

Оценка достижений производится путем фиксации фактической способности к выполнению действия или операции, обозначенной в качестве возможного результата личностного развития по следующей шкале:

Уровень сформированности действий/операций:

0 – действие выполняется взрослым (ребенок только позволяет что-либо сделать, действие не выполняет).

