

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5**

«РАССМОТРЕНО» Руководитель МО ФИО Протокол № 1 от «30» <u>08 2023</u> г.	«СОГЛАСОВАНО» Председатель МС <u>Дербенёва Т.И.</u> ФИО Протокол №1 от «30» <u>08 2023</u> г.	«УТВЕРЖДЕНО» Директор Школы <u>Петрова Н.С..</u> ФИО Приказ № 146 от «31» <u>08 2023</u> г.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.4)

Физическая культура.

(Название учебного курса, предмета, дисциплины (модуля))

Класс (параллель) 1

Направление адаптированное

Уровень образования основное общее

Срок реализации программы 1 год

Составитель:

В.Л. Роганова

Год составления программы 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Целью данной программы является:

- сообщать знания по физической культуре,
- формировать двигательные навыки и умения,
- содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие задачи:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
- содействовать формированию у учащихся правильной осанки
- научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.

С учетом уровня обученности воспитанников данного класса основными задачами являются:

- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Основные направления коррекционной работы:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- обогащение словаря
- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

2. Общая характеристика учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

На учебный предмет «Физкультура» отводится 2 часа в неделю (33 учебные недели) 66 часов в год.

Учебный предмет	Количество часов в неделю	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Количество часов в год
Адаптивная физкультура	2	20	14	16	16	66

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры изучения предмета используют и тем самым подкрепляют умения, полученные на уроках литературного чтения, русского языка и математики, музыки и изобразительного искусства, технологии и физической культуры, а также во внеурочной деятельности и позволяют заниматься всесторонним формированием личности учащихся, расширяя набор ценностных ориентиров.

Ценность жизни – признание человеческой жизни и существования живого в природе в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного экологического сознания.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе означает, прежде всего, бережное отношение к

ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

5. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья;
- понимание объяснений учителя, доступной спортивной терминологии;
- представление о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- знание основных видов двигательной активности в процессе физического двигательных действий;
- знание правил, техники выполнения понимание инструкций учителя, доступной спортивной терминологии;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

Базовые учебные действия

Регулятивные:

Умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

умение оценивать правильность выполнения действий, адекватно воспринимать предложения и оценку учителя.

Познавательные:

Формулирование проблемы;

самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

6. Характеристика детей с нарушением опорно-двигательного аппарата и умеренной умственной отсталостью

Дети с умеренной умственной отсталостью характеризуются выраженным

недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. Большая часть детей данной группы владеет элементарной речью: могут выразить простыми словами и предложениями свои потребности, сообщить о выполненном действии, ответить на вопрос взрослого отдельными словами, словосочетаниями или фразой. Речь носит формальный характер и не направлена на решение задач социальной коммуникации. Часть детей осуществляет коммуникацию при помощи естественных жестов, вокализаций, отдельных слогов и стереотипного набора слогов. Обучающиеся могут выполнять отдельные операции, входящие в состав предметных действий, но недостаточно осознанные мотивы деятельности, а также неустойчивость внимания и нарушение последовательности выполняемых операций препятствуют выполнению действия как целого. Внимание у обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, неустойчивости, отвлекаемости. Слабость активного внимания препятствует решению сложных задач познавательного содержания, формированию устойчивых учебных действий. Психофизическое недоразвитие характеризуется нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У части детей с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, рассогласованность, неловкость движений. У других – повышенная возбудимость сочетается с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. Наиболее типичными для данной категории обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват карандаша, ручки, кисти, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек, шнурков и др.

Физическое развитие мальчика не соответствует норме данного возраста, связи с поставленным диагнозом. Наблюдается неточность движений, нарушена координация движений, затрудняется при необходимости удержать равновесие, испытывает трудности регуляции темпа движений.

Нарушена тонкая моторика, не скоординированы движения пальцев, умение делать мелкие, точные движения на бытовом уровне. Наблюдается несформированность моторных навыков графической деятельности.

7. Основное содержание учебного предмета

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности

организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения.

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямостояния, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

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.

Учебно-тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	33
2	Корректирующие упражнения	33
ВСЕГО		66

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Индивид.	Самост.	Количество часов
1	Теоретические сведения Правила ТБ, личной гигиены. Основы знаний по ФК.	0,25	0,75	1
2	Элементы строевой подготовки. Основные ИП и движения головы, рук и ног. Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук, ног.		1	1
3	Основные ИП и движения головы, рук и ног. Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук, ног.	0,25	0,75	1
4	Ползание.		1	1
5	Упражнения с предметами и без предметов. Выполнение упражнений без предметов, с мячами, гимнастическими палками.	0,25	0,75	1
6	Упражнения с предметами и без предметов. Выполнение упражнений без предметов, с мячами, гимнастическими палками.		1	1
7	Различные виды передвижений. Выполнение различных видов		1	1

	передвижения по мату.			
8	Знакомство с дыхательной гимнастикой, знакомство с упражнениями на равновесие.	0,25	0,75	1
9	Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении сидя)		1	1
10	Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя)	0,25	0,75	1
11	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		1	1
12	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).	0,25	0,75	1
13	Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Повторение упражнений на равновесие.	0,25	0,75	1
14	Упражнения на равновесие.		1	1
15	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	0,25	0,75	1
16	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».		1	1
17	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	0,25	0,75	1
18	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.		1	1
19	Дыхательная гимнастика	0,25	0,75	1

20	Дыхательная гимнастика		1	1
21	Выполнение движений плечами.		1	1
22	Выполнение движений плечами.	0,25	0,75	1
23	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		1	1
24	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	0,25	0,75	1
25	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).		1	1
26	Выполнение движений пальцами рук: Сжатие предмета: прищипка		1	1
27	Выполнение движений пальцами рук: Сжатие предмета: прищипка. Наблюдение за руками.	0,25	0,75	1
28	Ползание.		1	1
29	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).	0,25	0,75	1
30	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		1	1
31	Упражнения на равновесие.	0,25	0,75	1
32	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		1	1
33	Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя)		1	1
34	Выполнение движений пальцами	0,25	0,75	1

	рук: Сжатие предмета: прищепка			
35	Выполнение движений пальцами рук: Сжатие предмета: прищепка		1	1
36	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		1	1
37	Передача предметов.		1	1
38	Прокатывание мяча между ладоней.	0,25	0,75	1
39	Прокатывание мяча.		1	1
40	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		1	1
41	Упражнения на равновесие.		1	1
42	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	0,25	0,75	1
43	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		1	1
44	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).		1	1
45	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	0,25	0,75	1
46	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		1	1
47	Упражнения с предметами и без предметов.		1	1

48	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые» движения	0,25	0,75	1
49	Прокатывание мяча друг другу.		1	1
50	Передача предметов		1	1
51	Выполнение движений пальцами рук с помощью педагога: Сжатие предмета: прищепка	0,25	0,75	1
52	Выполнение движений пальцами рук: Сжатие предмета: прищепка		1	1
53	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		1	1
54	Выполнение упражнений, направленных на развитие общей и мелкой моторики рук.	0,25	0,75	1
55	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		1	1
56	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		1	1
57	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).	0,25	0,75	1
58	Дыхательная гимнастика		1	1
59	Дыхательная гимнастика		1	1
60	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	0,25	0,75	1
61	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо,		1	1

	влево.			
62	Упражнения на равновесие.		1	1
63	Повторение и закрепление упражнений на равновесие.	0,25	0,75	1
64	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».		1	1
65	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».		1	1
66	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	0,25	0,75	1
ВСЕГО		6,5	59,5	66

Система оценки результатов

1. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями развития включает в себя оценку по полугодиям и оценивание по итогам года результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. Также проводится оценка развития жизненных компетенций ребенка по итогам учебного года.

2. Исключается система отметочного оценивания. В течение учебного года оценки (отметки) обучающимся не выставляются. Для отслеживания учебных достижений выделяют 6 уровней:

с- выполняет самостоятельно;

о– подражает по образцу;

и– выполняет по последовательной инструкции (по изображению или вербально);

п– с частичной помощью взрослого;

пп– со значительной помощью взрослого;

!– ребенок пассивен (действие выполняется взрослым).

Характеристика основных направлений коррекционной работы

Основными направлениями коррекционной работы являются:

1. Диагностическая работа, которая обеспечивает выявление особенностей развития здоровья обучающихся с умственной отсталостью с целью создания

благоприятных условий для овладения ими содержанием основной образовательной программы.

Проведение диагностической работы предполагает осуществление:

1) психолого-педагогического и медицинского обследования с целью выявления их особых образовательных потребностей:

- развития познавательной сферы, специфических трудностей в овладении содержанием образования и потенциальных возможностей;
- развития эмоционально-волевой сферы и личностных особенностей обучающихся;
- определение социальной ситуации развития и условий семейного воспитания ученика;

2) мониторинга динамики развития обучающихся, их успешности в освоении адаптированной основной образовательной программы общего образования;

3) анализа результатов обследования с целью проектирования и корректировки коррекционных мероприятий.

В процессе диагностической работы используются следующие формы и методы работы:

- сбор сведений о ребенке у педагогов, родителей (беседы, анкетирование, интервьюирование),
- психолого-педагогический эксперимент,
- наблюдение за учениками во время учебной и внеурочной деятельности,
- беседы с учащимися, учителями и родителями,
- изучение работ ребенка (тетради, рисунки, поделки и т. п.) и др.
- оформление документации (психолого-педагогические дневники наблюдения за учащимися и др.).

Содержание коррекционно-развивающей работы

Интеллектуальное развитие.

Переход от наглядно-действенного мышления к наглядно-образному с обобщением на наглядном уровне. Развитие способности анализировать простые закономерности. Умение выделять в явлении разные особенности, вычленять в предмете разные свойства и качества.

Упражнения на простейший анализ с практическим и мысленным расчленением объекта на составные элементы; сравнение предметов с указанием их сходства и различия по заданным признакам: цвету, размеру, форме, количеству, функциям и т.д.; различные виды задач на группировку: “Исключи лишнее”, “Сходство и различие”, “Продолжи закономерность”; аналитические задачи 1-го типа с прямым утверждением.

Развитие внимания.

Развитие навыков сосредоточения и устойчивости внимания.

Упражнения на поиски ходов в простых лабиринтах; “Графический диктант” с выявлением закономерностей (по визуальному образцу); составление простых узоров из карточек по образцу (“Мозаика”); знакомство

с игрой “Муха”-1-й уровень (с указкой у доски); игры: “Внимательный художник”, “Точки”, “И мы...”, “Запутанные дорожки”.

Развитие восприятия и воображения.

Развитие пространственной ориентировки, восприятия глубины и объема, выделение фигуры из фона. Формирование элементов конструктивных навыков и воображения.

Упражнения на развитие пространственной координации (понятия-слева, справа, перед, за и т.п.): “Графический диктант”, наложенные рисунки, составление мозаики из 4 элементов с зарисовыванием в тетрадь, нахождение заданной фигуры из двух или более изображений. Игры на перевоплощение.

Развитие памяти.

Развитие объема и устойчивости визуальной памяти.

Упражнения на запоминание различных предметов (5-6 предметов без учета месторасположения), игры “Внимательный художник”, “Найди отличия”.

Развитие речи.

Формирование активного словаря, навыков обучения чтению и письму, активизация моторно-двигательной артикуляции.

Чтение сказок, упражнения для формирования правильного произношения звуков, слогов, слов.