

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХМАО-ЮГРЫ

Комитет по образованию администрации Ханты-Мансийского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты – Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа д. Согом»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКОУ ХМР «СОШ д. Согом»
_____ Горбунова В.И.
Приказ № 226-О
от «12» августа 2024 г.

Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с ОВЗ УО (2 вариант)
«Адаптивная физкультура»
1 класс

Составитель: Батенева В.Л.,
учитель начальных классов

д. Согом
2024 г.

1. 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).

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ПАООП) (2 вариант). 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.

2. 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.

3. Описание места учебного предмета «Адаптивная физкультура» в учебном плане ОУ

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) для 1 класса предусмотрено 99 часов в год, 3 часа в неделю. Продолжительность учебного года составляет 34 недели.

4. Личностные и предметные результаты освоения конкретного 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 освоенный 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.

5. 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 четырех разделах:

«Физическая подготовка»,
 «Коррекционные подвижные игры»
 «Велосипедная подготовка».

6. Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Вводный урок	1		
2	Ходьба и бег	1		
3	Ходьба и бег	1		
4	Ходьба и бег	1		
5	Ходьба и бег	1		
6	Ходьба и бег	1		
7	Ходьба и бег	1		
8	Ползание	1		
9	Ползание	1		
10	Ползание	1		
11	Ползание	1		
12	Прыжки	1		
13	Прыжки	1		
14	Прыжки	1		
15	Прыжки	1		
16	Передача предметов	1		
17	Передача предметов	1		
18	Сюжетный урок	1		
19	Подвижные игры с бегом	1		
20	Подвижные игры с бегом	1		
21	Подвижные игры с прыжками	1		
22	Подвижные игры с прыжками	1		
23	Подвижные игры с мячом	1		
24	Подвижные игры с мячом	1		
25	Подвижные игры с бегом	1		
26	Подвижные игры с бегом	1		
27	Подвижные игры с прыжками	1		
28	Подвижные игры с прыжками	1		
29	Подвижные игры с мячом	1		
30	Подвижные игры с мячом	1		
31	Подвижные игры с бегом	1		
32	Подвижные игры с бегом	1		
33	«Не задень»	1		
34	«По горной тропе»	1		
35	«Подъем в гору»	1		
36	«Стой прямо!»	1		
37	«Шире шаг!»	1		
38	Лазание и перелазание	1		

39	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса	1		
40	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1		
41	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса	1		
42	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса	1		
43	Упражнения для укрепления мышц ног. «Как ходят животные?»	1		
44	Упражнения для укрепления мышц ног. «Надень носки»	1		
45	Упражнения для укрепления мышц ног. «Рисование ногами»	1		
46	Упражнения для укрепления мышц ног. «В гости к лесным зверям»	1		
47	Упражнения для укрепления мышц туловища	1		
48	Упражнения для укрепления мышц туловища	1		
49	Упражнения для укрепления мышц туловища. Общеразвивающие игры.	1		
50	Упражнения для укрепления мышц туловища. Общеразвивающие игры.	1		
51	«Поезд»	1		
52	«Птицы и птенцы»	1		
53	«Покажем мишке, как мы умеем прыгать»	1		
54	«Мишка косолапый»	1		
55	«Пойдем в гости к Наташе»	1		
56	«Быстро встань в колонну»	1		
57	«Путешествие на корабле»	1		
58	«Два»	1		
59	«Солнышко на небе»	1		
60	«Первый, второй»	1		
61	«Шире круг»	1		
62	Майские «Веселые старты»	1		
63	Майские «Веселые старты»	1		
64	«Пойдем в гости»	1		
65	«Бегите ко мне»	1		
66	«Догони мяч»	1		
67	«Пойдем гулять»	1		
68	«Доползи до погремушки»	1		
69	«Наседка и цыплята»	1		
70	«Поезд»	1		
71	«Беги к флажку»	1		
72	«Докати мяч до флажка»	1		
73	«Чей мяч дальше?»	1		
74	«Мышки в кладовой»	1		
75	«Трамвай»	1		

76	«По ровненькой дорожке»	1		
77	«Воробышки и кот»	1		
78	«Птички и птенчики»	1		
79	«Мыши и лисята»	1		
80	«Кролики»	1		
81	«Поймай комара»	1		
82	«Лягушки»	1		
83	«Найди свой цвет»	1		
84	«Мышки вылезли из норки»	1		
85	«Мыши в кладовой»	1		
86	«Птички в гнездышках»	1		
87	«Воробышки и кот»	1		
88	«Кролики»	1		
89	«Мой веселый звонкий мяч»	1		
90	«Пойдем по мостику»	1		
91	«Наседка и цыплята»	1		
92	«Мыши и цыплята»	1		
93	«Наседка и цыплята»	1		
94	Лазание и перелазание	1		
95	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса	1		
96	Упражнения для укрепления мышц ног.	1		
97	Упражнения для укрепления мышц туловища	1		
98	Контрольный урок	1		
99	Контрольный урок	1		

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

учебно-методическая литература

- Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
- Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват.учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009.

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Физическая культура» 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, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, баскетбольные мячи, палатки, кольца; мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.