



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА №25 г. Братска»  
665717 Иркутская обл., г. Братск, ж.р. Центральный, ул. Комсомольская 10в, тел/факс: 8(3953)41-39-17,  
E-mail: [format251@yandex.ru](mailto:format251@yandex.ru)

---

УТВЕРЖДЕНА  
Директор ГОКУ СКШ №25  
\_\_\_\_\_ И.В. Трифонова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ « Адаптивная физкультура»**  
для обучающихся 3 «В» класса  
на 2022 – 2023 год

Составитель: учитель физической культуры  
Шпак Яна Анатольевна

Братск 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» 3 года обучения для обучающихся с умеренной умственной отсталостью составлена на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, Адаптированной основной общеобразовательной программы (вариант 2) для обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), образовательные отношения с которыми возникли с 01.09.2016г.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умеренную умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. Для обучающихся, получающих образование по 2 варианту адаптированной основной общеобразовательной программы образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. Степень тяжести этих нарушений усугубляется общим недоразвитием двигательного опыта, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей. Нарушения сенсорно-перцептивных процессов усугубляют восприятие ребенком своего тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию. Современные подходы к работе с детьми требуют от педагогов овладения навыками безопасного, терапевтического (то есть соблюдающего принцип включенности и возможной самостоятельности в совместных действиях) сопровождения и перемещения ребенка в пространстве класса, школы. Физическое сопровождение должно органично сочетаться с другими коррекционными мероприятиями и учитываться при определении режима деятельности учащегося.

**Целью** занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а так же профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

### **Основные задачи:**

- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
- поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно - сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);
- улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений; - стимуляция появления новых движений;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- обучение переходу из одной позы в другую;
- освоение новых способов передвижения;
- развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
- формирование умения играть в подвижные игры и осваивать элементы спортивных игр;
- получение удовольствия от занятий физической культурой, радость от достигнутых результатов.

Программа по адаптивной физической культуре в 3 классе включает 2 раздела: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры».

**Формы организации** познавательной деятельности учащихся: индивидуальные, групповые, коллективные (фронтальные). Ведущей формой работы учителя с учащимися на уроке является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода. Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с учащимися с умеренной умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические **приемы**, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилению, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых и пространственных компонентов движений. Чтобы учащиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкций педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом.

Программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей учащихся, так как ученики коррекционной школы представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

#### **Принципы планирования урока физической культуры:**

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

#### **Методы:**

- Метод имитации;
- Методы стимулирования интереса к учёбе;
- Методы поощрения и порицания;
- Методы контроля.

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в образовательную область «Физическая культура» и является инвариантной частью учебного плана, согласно которому на его изучение в 3 классе отводится 3 часа в неделю, 103 часа в год по учебному плану, а по расписанию 99 часов.

Оценка достижений обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) развития планируемых результатов освоения АООП осуществляется по безотметочному принципу.

#### **Основные принципы безотметочного обучения:**

- дифференцированный подход при осуществлении оценивающих и контролирующих действий;
- гибкость и вариативность (использование различных процедур и методов изучения результативности обучения);

- естественность процесса контроля и оценки (контроль и оценка должны проводиться в естественных для учащихся условиях, снижающих стресс и напряжение).

### **Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

**Содержание раздела «Физическая подготовка» включает:** диагностику двигательных умений (навыков) и физических способностей в начале и в конце года, что позволяет проследить динамику развития двигательных качеств; обучение повседневным двигательным навыкам с различной степенью поддержки; формирование начальных навыков гимнастических и легкоатлетических упражнений, согласующимися с возможностями обучающихся.

**Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает** элементы адаптированных подвижных игр и спортивных упражнений. Основными задачами являются формирования умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры, формирование компетенций в области взаимодействия с другими взрослыми или детьми.

### **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Название разделов.	Кол-во часов
		3 класс
1	Физическая подготовка	90
2	Коррекционные подвижные игры	9
<b>Итого</b>		99

### **Результаты освоения учебного курса, предмета и система их оценки.**

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

*Промежуточная* (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года.

Текущий контроль знаний и учащихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) развития осуществляется в форме наблюдения по критерию относительной успешности (продвижение в уровне обученности и воспитанности относительно прежних собственных достижений).

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

- действует методом «рука под рукой»;
- выполняет при физической помощи (взрослый физически помогает ребёнку выполнить часть задания, но дает ему возможность завершить задание самостоятельно);
- выполняет после физической подсказки (взрослый помогает ребёнку выполнить задание, легко похлопывая или направляя его); выполняет по образцу (взрослый демонстрирует учащемуся выполнение задания); действует по словесной инструкции (взрослый дает словесные указания, напоминания и сигналы по мере необходимости);
- выполняет самостоятельно (помощь взрослых не требуется);

При оценке результативности обучения должны также учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося.

В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние:

### **Планируемые результаты:**

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
- Умение играть в подвижные игры и др.

## Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты:

- Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
- Развитие самостоятельности на основе представлений об общепринятых правилах;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- Владение правилами поведения в учебной ситуации.

### Минимальный уровень

#### Физическая подготовка:

##### Построения и перестроения:

Построение в колонну по одному;

Ходьба в колонне по одному;

##### Общеразвивающие и коррегирующие упражнения:

Произвольный вдох (выдох) через рот (нос);

Одновременное сгибание (разгибание) пальцев;

Сгибание пальцев в кулак на двух руках одновременно;

Одновременные движения руками вперед, в стороны, вверх, вниз;

Движения головой: наклоны вперед (назад);

Наклоны туловища вперед;

Ползание на коленях;

Приседание;

Ползание на четвереньках, на животе;

Ходьба в медленном (умеренном) темпе;

Бег в медленном темпе;

##### Прыжки:

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед

##### Ползание, подлезание, лазание, перелезание:

Ползание на четвереньках;

Подлезание под препятствия на четвереньках;

##### Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза:

Передача предметов в колонне;

Передача предметов в шеренге;

Передача предметов по кругу;

Броски среднего мяча двумя руками;

Броски малого мяча двумя руками;

Броски малого мяча на дальность двумя руками;

Броски среднего мяча на дальность двумя руками;  
Броски малого мяча на дальность одной рукой;  
Броски среднего мяча на дальность одной рукой.

### **Коррекционные подвижные игры.**

#### **Подвижные игры на развитие скоростно – силовых способностей:**

Соблюдение правил игры «Бросай-ка»

Достаточный уровень

#### **Физическая подготовка:**

##### **Построения и перестроения:**

Построение в колонну

Ходьба в колонне

##### **Общеразвивающие и коррегирующие упражнения:**

Произвольный вдох (выдох)

Одновременное сгибание пальцев

Одновременные движения руками

Движения головой: наклоны вперед .

Ползание на четвереньках.

Ходьба по доске, лежащей на полу

Ходьба в медленном темпе

##### **Ползание, подлезание, лазание, перелезание:**

Ползание на четвереньках

##### **Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.**

Броски среднего мяча двумя руками

Коррекционные подвижные игры.

#### **Подвижные игры:**

##### **Подвижные игры на развитие координационных способностей:**

Соблюдение правил игры «Бросай-ка»

**Программа формирования базовых учебных действий (БУД)** обучающихся с умеренной умственной отсталостью направлена на формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) и включает следующие задачи:

1. Подготовка ребенка к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию индивидуально с педагогом (специалистом):

- обеспечение состояния психологического комфорта ребёнка во время взаимодействия;

- принятие ребёнком физической помощи и подсказки со стороны педагога, специалиста.

2. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- обеспечение состояния психологического комфорта ребёнка во время нахождения в группе;

- принятие ситуации нахождения в классе на уроке в соответствии с правилами поведения;

- принятие ребёнком ситуации взаимодействия с одноклассниками (не уклоняется, когда к нему подходят дети, сам подходит к детям с целью взаимодействия, проявляет симпатию или антипатию к конкретным детям, принимает помощь от одноклассников, других детей);

3. Формирование учебного поведения:

- концентрация на сохранных анализаторных ощущениях (демонстрирует зрительные и слуховые ориентировочно-поисковые реакции, прислушивается, фиксирует взгляд на лице говорящего взрослого или на демонстрируемом предмете, находящемся в поле зрения, прислушивается и концентрируется на тактильных, вестибулярных ощущениях);

- понимание ситуации нахождения на уроке (занятии);

- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);

- умение выполнять инструкции педагога:

1) методом «рука под рукой»,

2) при физической помощи (взрослый физически помогает ребёнку выполнить часть задания, но дает ему возможность завершить задание самостоятельно),

3) после физической подсказки (взрослый помогает ребёнку выполнить задание, направляя его)

4) по образцу (взрослый демонстрирует учащемуся выполнение задания),

4. Формирование умения выполнять задание: в течение определенного периода времени, от начала до конца

### **Оборудование:**

1. Коврики (для упражнений сидя и лежа);
2. Гимнастические стенки;
3. Мячи: для тенниса, большие резиновые;
4. Обручи;
5. Скакалки;
6. Дуги;
7. Кегли;
8. Секундомер.



**Литература:**

1. Маллер А.Р., Цикото Г.В. «Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью». М., «Академия», 2003 год.
2. Шипицына, Л.М. Развитие навыков общения у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л.В. Шипицына. - Санкт-Петербург. : Речь, 2004г. -354 с.
3. Шипицына Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе». Социализация детей с нарушением интеллекта. С-Петербург, «Речь», 2005 год.
4. «Программа образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» под ред. Л. Б. Баряевой и Н. Н. Яковлевой (СПб, 2011).
5. Бгажноковой, И.М. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития: программно-методические материалы / Под ред. И.М. Бгажноковой. – М.: Просвещение, 2007.

**Рассмотрена и принята**

на заседании МО учителей

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_

**Согласована**

на методическом совете

протокол № « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_