

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Нижегородской области

Лукояновский муниципальный округ

МБОУ Ульяновская СШ

РАССМОТРЕНО На заседании ШМО Протокол № 1 от 31.08.2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР Голованова С.П. 31.08 .2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор Маркина Е.В. Приказ № 91/1-ОД от 31.08.2023 г.
---	---	--

Рабочая программа
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) вариант 2

Приложение
к Адаптированной основной
общеобразовательной программе образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) 2 вариант
(с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
тяжёлыми и множественными нарушениями развития
МБОУ Ульяновской СШ

Физическая культура

предметная область

«Адаптивная физкультура» 1-4 классы

Учебный предмет, классы

с. Ульяновско-2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе:

- Федеральной адаптированной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) (для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) МБОУ Ульяновской СШ

и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа разрабатывается на уровень образования.

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана (вариант 2), ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование готовности детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2). Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни детей с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение ими основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

Нарушения развития детей 1-4 класса препятствуют их полноценному нахождению и обучению в среде сверстников, эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с окружающими людьми. Они не способны в полном объеме воспринимать собственное тело, до конца осознать свои физические возможности и ограничения, полноценно использовать доступные способы передвижения, соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью, самостоятельно контролировать двигательные навыки, координацию движений и т.п.

В связи с этим занятия по адаптивной физической культуре в 1-4 классе в первую очередь направлены на:

- 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);
- формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами);

в дальнейшем на:

- формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Цель - повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- 1) всестороннее гармоническое развитие и социализация учащихся;
- 2) формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- 3) совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- 4) воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Наряду с вышеуказанными задачами в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся;
- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения; - оптимистическая перспектива;

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития

Для обучающихся, получающих образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программы образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой 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. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение.

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отличаются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению

предметных учебных знаний. Дети одного возраста характеризуются разной степенью выраженности интеллектуального снижения и психофизического развития, уровень сформированности той или иной психической функции, практического навыка может быть существенно различен. Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. У детей с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости затруднено или невозможно формирование устной и письменной речи. Для них характерно ограниченное восприятие обращенной к ним речи и ее ситуативное понимание. Из-за плохого понимания обращенной к ним речи с трудом формируется соотношение слова и предмета, слова и действия. По уровню сформированности речи выделяются дети с отсутствием речи, со звукокомплексами, с высказыванием на уровне отдельных слов, с наличием фраз. При этом речь невнятная, косноязычная, малораспространенная, с аграмматизмами. Ввиду этого при обучении большей части данной категории детей используют разнообразные средства невербальной коммуникации. Внимание обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью крайне неустойчивое, отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, отвлекаемости. Слабость активного внимания препятствует решению сложных задач познавательного содержания, формированию устойчивых учебных действий. Процесс запоминания является механическим, зрительно-моторная координация грубо нарушена. Детям трудно понять ситуацию, вычленить в ней главное и установить причинно-следственные связи, перенести знакомое сформированное действие в новые условия. При продолжительном и направленном использовании методов и приемов коррекционной работы становится заметной положительная динамика общего психического развития детей, особенно при умеренном недоразвитии мыслительной деятельности.

Психофизическое недоразвитие характеризуется также 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, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других - повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела.

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. Степень сформированности навыков самообслуживания может быть различна. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур и др.

Запас знаний и представлений о внешнем мире мал и часто ограничен лишь знанием предметов окружающего быта.

Дети с глубокой умственной отсталостью часто не владеют речью, они постоянно нуждаются в уходе и присмотре. Значительная часть детей с тяжелой и глубокой умственной отсталостью имеют и другие нарушения, что дает основание говорить о тяжелых и множественных нарушениях развития (ТМНР), которые представляют собой не сумму различных ограничений, а сложное качественно новое явление с иной структурой, отличной от структуры каждой из составляющих. Различные нарушения влияют на развитие человека не по отдельности, а в совокупности, образуя сложные сочетания. В связи с этим человек требует значительной помощи, объем которой существенно превышает содержание и качество поддержки, оказываемой при каком-то одном нарушении: интеллектуальном или физическом.

Уровень психофизического развития детей с тяжелыми множественными нарушениями невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами. Органическое поражение центральной нервной системы чаще всего является причиной сочетанных нарушений и выраженного недоразвития интеллекта, а также сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации. Все эти проявления совокупно препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности ребенка, как в семье, так и в обществе. Динамика развития детей данной группы определяется рядом факторов: этиологией, патогенезом нарушений, временем возникновения и сроками выявления отклонений, характером и степенью выраженности каждого из первичных расстройств, спецификой их сочетания, а также сроками начала, объемом и качеством оказываемой коррекционной помощи.

В связи с выраженными нарушениями и (или) искажениями процессов познавательной деятельности, прежде всего: восприятия, мышления, внимания, памяти и др. у обучающихся с глубокой умственной отсталостью, ТМНР возникают непреодолимые препятствия в усвоении «академического» компонента различных программ дошкольного, а тем более школьного образования. Специфика эмоциональной сферы определяется не только ее недоразвитием, но и специфическими проявлениями гипо- и гиперсензитивности. В связи с неразвитостью волевых процессов, дети не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что не редко проявляется в негативных поведенческих реакциях. Интерес к какой-либо деятельности не имеет мотивационно- потребностных оснований и, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

Рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Продолжительность занятия составляет 25 минут.

<i>Класс</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>
<i>Кол-во часов в неделю</i>	3	2	2	2	2

<i>Кол-во учебных недель</i>	34	34	34	34	34
Итого	102	68	68	68	68

2. Результаты освоения учебного предмета, курса

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. Показателем усвоения обучающимися программы учебного материала являются следующие критерии:

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 и коррекционные игры.

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.

Личностные и предметные результаты освоения предмета Требования к результатам освоения АООП:

основным ожидаемым результатом освоения, обучающимся АООП (вариант 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.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР каждого ребёнка с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся. Личностные результаты освоения АООП включают:

- 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 уважительного отношения к окружающим;
- 4) овладение начальными навыками адаптации;
- 5) освоение доступной социальной роли (обучающегося);
- 6) развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
- 7) развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- 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;

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;
 - 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

- 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- 1.4 умение радоваться успехам.
2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности
спортивные игры:
 - 2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
 - 2.2 играть в подвижные игры.
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.

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 АО

Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

1. Подготовка 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 учебного предмета, курса

Теоретические сведения

Название исходных положений физических упражнений, название упражнений, физиологическая значимость упражнений. Название спортивного инвентаря (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, набивной мяч и т.п.).

Части скелета человека, названия суставов, основные мышечные группы (мышцы туловища, мышцы спины, мышцы передней и задней поверхности бедра и т.п.)

Коррекционные подвижные игры

Развитие ориентировки в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы). Выполнение простейших исходных положений при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях.

Овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя) и выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя.

Развитие навыков ходьбы и бега. Овладение навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземляться в прыжке.

Формирование умений прыгать, навыков правильного захвата различных предметов, передача и переноски их. Выполнение упражнений с мячом, скакалкой.

Формирование умений преодолевать различные препятствия.

Обучение переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей, целенаправленному действию под руководством учителя в подвижных играх.

Календарно- тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1-2	Знакомство с физкультурной комнатой	2	Ориентировка в зале по конкретным ориентирам. Различать оборудование для уроков физкультуры. Правила поведения во время занятий физическими упражнениями.
3-4	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков	2	
5-6	Ходьба с учителем на тренажере	2	Мягко приземляться в прыжках. Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме. Ориентироваться в пространстве.
7-8	Упражнения на равновесие	2	
9-10	Упражнения на равновесие	2	
11-12	Упражнения на равновесие	2	
13-14	Упражнения на равновесие	2	
15-16	Дыхательная гимнастика	2	Координация движений двумя руками. Правильный вдох и долгий выдох
17-18	Дыхательная гимнастика	2	
19-20	Дыхательная гимнастика	2	
21-22	Дыхательная гимнастика	2	
23-24	Упр-я, направленные на развитие общей и мелкой моторики	2	Движения в различных пространственных направлениях. Преодолевать различные препятствия. Координация движений двумя руками.
25-26	Упр-я, направленные на развитие общей и мелкой моторики	2	

27-28	Упр-я, направленные на развитие общей и мелкой моторики	2	
29-30	Игры с мячом	2	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме.
31-32	Игры с мячом	2	
33-34	Игры с мячом	2	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его.
35-36	Передача предметов	2	Движения в различных пространственных направлениях.
37-38	Передача предметов	2	
39-40	Передача предметов	2	Преодолевать различные препятствия. Координация движений двумя руками.
41-42	Передача предметов	2	
43-44	Передача предметов	2	
45-46	Называние и показывание оборудования и материалов для урока	2	
47-48	Называние и показывание оборудования и материалов для урока	2	Движения в различных пространственных направлениях.
49-50	Называние и показывание оборудования и материалов для урока	2	
51-52	Упр-я, направленные на развитие общей и мелкой моторики	2	
53-54	Упр-я, направленные на развитие общей и мелкой моторики	2	Преодолевать различные препятствия. Координация движений двумя руками.
55-56	Упр-я, направленные на развитие общей и мелкой моторики	2	
57-58	Игры с мячом	2	
59-60	Игры со скакалкой	2	Правильный захват мяча. Координация движений двумя руками.
61-62	Игры со скакалкой	2	
63-64	Игры со скакалкой	2	
65-66	Игры со скакалкой	2	
67-68	Диагностика результатов обучения	2	

Приложение 3

Базовые учебные действия		1 полугодие	2 полугодие
Формирование учебного поведения	Направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание)		
	Умение выполнять инструкции педагога		

	(«посмотри на меня», «покажи»; «возьми»);		
	Использование по назначению учебных материалов;		
	Умение выполнять действия по подражанию, по образцу.		
Формирование умения выполнять задание	Умение выслушивать задание до конца		
	Умение выполнять задание от начала до конца		

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы, АО «Издательство «Просвещение», 2023

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

<https://classic.chubrik.ru/>

<http://www.math.rsu.ru/orfey>

<http://www.tchaikov.ru/>

<http://shostakovich2.ru/>

https://kindermusic.ru/detskie_pesni.htm

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (под ред. Баряевой Л.Б., Яковлевой Н.Н.- Спб. 2019г.)