

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия»

(Коми национальная гимназия)

(МОУ КНГ)

«Гимназия» муниципальной велодан учреждение

(Коми национальной гимназия)

(МБУ КНГ)

Рассмотрено на МС
Протокол № 01
от «30» августа 2024г.

Согласовано
Заместитель директора
 А.А.Плоскова
« 30» августа 2024 г.

Утверждаю
Директор
О.В.Петрова
«30» августа 2024 г.
Приказ от «30» августа 2024 г.
№ 114/02 

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ) (Вариант 1)
1-4 классы**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 4 ГОДА

Сыктывкар 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (далее – РПУП) для обучающихся 1-4 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализующих адаптированную образовательную программу, составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026.

Данная РПУП конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета.

РПУП содержит:

- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- содержание учебного предмета;
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования является всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Для достижения поставленной цели на уровне начального общего образования реализуются следующие **задачи** изучения предмета:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;
- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;
- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;
- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она

решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение элементарных физических упражнений;
- развитие двигательных качеств.

Содержание РПУП обеспечивает достижение планируемых результатов рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал учебного предмета обеспечивает реализацию следующих приоритетов воспитания учащихся основных направлений воспитательной деятельности:

– **гражданское воспитание**, формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в российском государстве и субъекту тысячелетней Российской государственности, знание и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина Российской Федерации;

– **воспитание патриотизма**, любви к своему народу и уважения к другим народам России, формирование общероссийской культурной идентичности;

– **духовно-нравственное развитие и воспитание** обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей;

– **эстетическое воспитание**: формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

– **экологическое воспитание**: формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей;

– **воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности**;

– **трудовое воспитание**: воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в труде, профессиональной деятельности;

– **физическое воспитание**: развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, личной и общественной безопасности;

– **познавательное направление воспитания**: стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к знаниям, образованию.

Целевое предназначение модуля «Урочная деятельность»: развитие интеллектуального потенциала учащихся, принятие ими знания как важнейшей человеческой ценности, содействие формированию ценностного мира детей посредством содержания, форм и способов организации урочной деятельности.

Формы и способы организации урочной деятельности направлены на:

- установление доверительных отношений между педагогом и учащимися, способствующих позитивному восприятию школьниками требований и просьб учителя,

привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

– побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

– привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией: инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

– использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию учащимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

– применение на уроке интерактивных форм работы с учениками: интеллектуальных игр, дидактического театра для стимулирования познавательной мотивации школьников; дискуссий, содействующие учащимся в обретении опыта ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат детей командной работе и взаимодействию с другими учениками;

– включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;

– организацию шефства мотивированных и эрудированных учеников над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

Особенности организации учебного процесса:

Форма обучения – очная.

Продолжительность учебного года составляет:

1 класс - 33 учебные недели;

2-4 класс - 34 учебные недели.

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализуемые на занятиях адаптивной физической культурой:

- использование специальных средств адаптивной физической культуры с учётом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся;
- непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого в процессе коррекционной работы на занятиях адаптивной физической культурой, на занятиях по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура», в процессе реализации программы воспитания;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- проявление доброжелательного и уважительного отношения к обучающимся с умственной отсталостью через использование позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся на занятиях адаптивной физкультурой;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося, к обучению и социальному взаимодействию со средой через организацию командных игр, командного взаимодействия;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта — умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру, установки на здоровый образ жизни.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура» изучается на уровне начального общего образования в качестве обязательного предмета в 1-4 классах.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение обучающимися учебного предмета «Адаптивная физическая культура» предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;
- 2) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- 3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;
- 4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- 5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
- 6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

- 7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;
- 8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;
- 9) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
- 10) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 11) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающимися с лёгкой умственной отсталостью представлены в соответствии с примерной АООП двумя уровнями: минимальный и достаточный.

Соответственно в программе по адаптивной физической культуре содержание образования представлено дифференцированно для двух групп обучающихся: с минимальным (1 группа) и достаточным (2 группа) уровнем овладения планируемыми предметными результатами учебного курса «Адаптивная физическая культура». Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
знание спортивных традиций своего народа и других народов;
знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).
Чистота одежды и обуви. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.
Правила утренней гигиены и их значение для человека.
Значение физических упражнений для здоровья человека.
Физическая нагрузка и отдых.
Значение физических упражнений для здоровья человека.
Значение закаливания.
Значение и основные правила закаливания.
Правила утренней гигиены и их значение для человека.
Предупреждение травм во время занятий.

Гимнастика

Правила поведения на уроках гимнастики.
Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.
Одежда и обувь гимнаста.
Понятие: колонна.
Понятие: шеренга.
Понятие: круг.

Легкая атлетика

Элементарные понятия о ходьбе.
Правила поведения на уроках легкой атлетики.
Понятие о начале ходьбы.
Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы.
Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы.

Лыжная подготовка

Элементарные понятия о ходьбе на лыжах.
Подготовка к занятиям на лыжах.
Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.
Одежда лыжника.
Предупреждение травм и обморожений.

Игры

Элементарные сведения о правилах игр.
Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.
Элементарные игровые взаимодействия с выбором места.
Элементарные игровые взаимодействия с партнером.
Элементарные сведения по овладению игровыми умениями.

2 класс

Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре.
Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).
Чистота одежды и обуви.
Понятие: физическое воспитание
Формирование понятия «аккуратность».
Чистота зала, снарядов.
Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие.
Чистота одежды и обуви.
Значение и основные правила закаливания.

Гимнастика

Правила поведения на уроках гимнастики.
Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.
Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.
Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.
Правила поведения на уроках гимнастики.

Легкая атлетика

Правила поведения на уроках атлетики.
Элементарные понятия о беге.
Понятие о начале бега.
Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время бега.
Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения бега.

Лыжная подготовка

Правила поведения на уроках лыжной подготовки.
Подготовка к занятиям на лыжах.

Элементарные понятия о передвижении на лыжах.
Одежда и обувь лыжника.
Виды подъемов и спусков.
Предупреждение травм и обморожений.

Игры

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр
Правила игр.
Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. (командой и соперником).
Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля и передача мяча).

3 класс

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).
Физическая нагрузка и отдых.
Физическое развитие.
Осанка.
Значение физических упражнений для здоровья человека.

Гимнастика

Правила поведения на уроках гимнастики.
Элементарные сведения о скорости, ритме.
Элементарные сведения о темпе, степени мышечных усилий.
Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.
Развитие двигательных способностей и физических качеств.

Легкая атлетика

Правила поведения на уроках легкой атлетики.
Элементарные понятия о прыжках и метаниях.
Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков
Значение правильной осанки при ходьбе.
Виды основных движений человека)
Развитие двигательных способностей и физических качеств

Лыжная и конькобежная подготовка

Правила поведения на уроках.
Подготовка к занятиям на коньках.
Одежда и обувь конькобежца
Правила поведения на уроках лыжной подготовки.
Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.
Предупреждение травм и обморожений. При занятиях на коньках

Игры

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.
Правила игр.
Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (броски, удары по мячу).

4 класс

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).
Формирование понятий: опрятность, аккуратность.
Физические качества. сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие.
Понятия о предварительной и исполнительной командах.
Предупреждение травм во время занятий.
Правила поведения
Значение физических упражнений для здоровья человека.
Предупреждение травм во время занятий.

Гимнастика

Правила поведения на уроках гимнастики.
Развитие двигательных способностей и физических качеств
Элементарные сведения о правильной осанке
Элементарные сведения о равновесии.
Элементарные сведения о темпе, степени мышечных усилий.

Лыжная и конькобежная подготовка

Правила поведения на уроках конькобежной подготовки.
Основные части конька.
Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.
Правила поведения на уроках лыжной подготовки.
Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.
Предупреждение травм и обморожений.
Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

Игры

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.
Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.

Легкая атлетика

Элементарные понятия о метаниях.
Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения метаний.
Развитие двигательных способностей и физических качеств.
Значение правильной осанки при ходьбе.
Оборудование и инвентаря

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

Наименование разделов, тем	Кол-во уроков
Знания о физической культуре	7
Гимнастика	3
Легкая атлетика	5
Лыжная подготовка	5
Игры	5
Гимнастика	3
Знания о физической культуре	5
Всего	33

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы (кол-во часов)	Количество часов	
		Всего	Пропецические работы
1	Знания о физической культуре	5	
2	Гимнастика	3	
3	Легкая атлетика	5	
4	Лыжная подготовка	6	1
5	Игры	5	
6	Гимнастика	4	
7	Знания о физической культуре	6	1
	Всего	34	2

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы (кол-во часов)	Количество часов	
		Всего	Пропецические работы
1	Знания о физической культуре	4	
2	Гимнастика	3	
3	Легкая атлетика	4	
4	Лыжная и конькобежная подготовка	6	1
5	Игры	3	
6	Гимнастика	4	
7	Легкая атлетика	3	
8	Знания о физической культуре	7	1
	Всего	34	2

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы (кол-во часов)	Количество часов	
		Всего	Пропецические работы
1	Знания о физической культуре	3	
2	Гимнастика	3	
3	Лыжная и конькобежная подготовка	7	
4	Игры	3	1
5	Легкая атлетика	7	
6	Гимнастика	5	
7	Знания о физической культуре	6	1
	Всего	34	2