Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа посёлка свх. Агроном»

Лебедянского муниципального района Липецкой области»

Приложение

К АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМЕРЕННОЙ, ТЯЖЕЛОЙ И ГЛУБОКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ), ТЯЖЕЛЫМИ И МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ (ВАРИАНТ 2)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

**«Адаптивная физкультура»**

5 класс

Составлена учителем

Мандик Н.В.

2024

**Пояснительная записка**

**Цели занятий предмета «Адаптивная физическая культура»**:

освоение ребёнком системы двигательных координации, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

**Задачи:**

1. совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
2. формирование целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.
3. укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.
4. улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;
5. стимуляция появления новых движений;
6. формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
7. обучение переходу из одной позы в другую;
8. развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
9. приучение к дисциплинированности, организованности, элементарной самостоятельности.

**Коррекционно-развивающие задачи:**

- развитие зрительного восприятия и узнавания;

- развитие пространственных представлений и ориентации;

- развитие основных мыслительных операций;

- развитие крупной моторики и координации;

- обогащение словаря.

**Воспитательные задачи**: получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов.

**Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения обучающимися**

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся с ТМНР (тяжелое множественное нарушение развития).

      В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития учащегося 4 В класса. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики. Нарушения опорно-двигательного аппарата (осанка), отставание в росте и т.д. Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания, затруднением перевода в долговременную. Внимание малоустойчивое, отмечается замедленность переключения. Существенно страдают волевые процессы, дети не умеют руководить своей деятельностью. Зачастую  самые  простые по технике выполнения физические упражнения становятся для детей класса трудновыполнимыми  из-за нарушения аналитико – синтетической деятельности, ослабленного физического развития, нарушения согласованности движений и пр. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей класса.

     Занятия по коррекционному курсу «Адаптивная физическая культура» проводятся 3 раза в неделю. На них ведущая роль принадлежит педагогу.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Учитель подбирает материал по объему и компонует по степени сложности, исходя из особенностей развития ребенка.

**Методы, формы обучения**

Успешность обучения детей с тяжелой умственной отсталостью зависит от методов и приёмов обучения. Их выбор зависит от содержания занятия, уровня возможностей детей. В процессе обучения используются игровые, наглядные, словесные, практические методы и приемы:

· подражание действиям взрослого;

· жестовая инструкция;

· собственные действия ребенка по вербальной инструкции взрослого;

Поощрение: словесное (похвала, признание, благодарность), наглядное, создание ситуации успеха.

Формы обучения:

* обучение ведется в игровой форме, используются элементы подражательности;
* процесс развития и обучения опирается на развитие у обучающегося (воспитанника) базовых эмоций для привлечения их внимания и интереса, для повышения мотивации обучения, побуждения познавательных потребностей;
* детальное расчленение материала на простейшие элементы, обучение ведется по каждому элементу, и лишь затем они объединяются в целое;
* большая повторяемость материала, применение его в новой ситуации;
* обязательная фиксация и эмоциональная оценка малейших достижений ребенка.

**Интеграция содержания коррекционного курса с содержанием других предметов**

Занятия по коррекционному курсу «Адаптивная физическая культура» помимо информационной нагрузки связаны непосредственно с жизнью ребенка, применением полученных знаний на практике. При изучении коррекционного курса широко используются межпредметные связи с учебными предметами: «Человек», «Двигательное развитие», «Речь и альтернативная коммуникация», «Музыка и движение».

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом в 5 классе на предмет «Адаптивная физическая культура» отводится 102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

***Личностные результаты.***

- проявлять познавательный интерес;

- проявлять и выражать свои эмоции;

- коммуникативными средствами обозначать свое понимание или непонимание вопроса;

- участвовать в совместной деятельности;

- проявлять готовность следовать установленным правилам поведения и общения на уроке и на перемене;

- проявлять регулятивные способности в ходе обучающего процесса;

- проявлять эмоционально-положительное отношение к сверстникам, педагогам, другим взрослым.

***Предметные результаты***

- повышение реабилитационного потенциала коррекцию физического развития.

- развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой;

- умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;

- способность ориентироваться в пространстве;

- умение выполнять движения, действия по показу, словесной инструкции;

- умение делать простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях;

- умение ходить под хлопки;

- овладение навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;

- прокатывание мяча двумя руками друг другу, под дуги, умение ловить мяч, брошенный учителем;

- умение сохранять равновесие в процессе движения по сенсорным тропам и дорожкам.

**Содержание учебного предмета**

***Первое полугодие:***

*Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (1 час)*

Освоение окружающего пространства; сосредоточение внимания при обращении*.* Знакомство учащегося с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.

*Ходьба и упражнения в равновесии (16 ч.)*

Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы. Построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Понятие «право» и «лево». Правая и левая рука и нога. Обучение в ходьбе в направлении (к игрушке). Упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.

*Бег (9 ч.)*

Обучение бегу вслед за учителем, в направлении к нему. Упражнения в беге в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, флажком, ленточкой, прикрепленной к палочке, дудочке, и т. п.).Бег за учителем «Догони Мишутку». Бег в направлении к учителю: «Беги ко мне», «Принеси и покажи».

*Прыжки (9 ч.)*

Упражнения на прыжки на гимнастических мячах, игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, и др.).

Подвижная игра «Прыгаем как мячики». Прыжки на месте и с движением вперед двух ногах. Совместно с учителем (держит за руки или за одну руку) выполнение поскоков на месте на двух ногах.

Игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, и др.).

*Бросание, ловля, метание, переноска грузов(15 ч.)*

Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу. Ловля мяча, брошенного учителем (расстояние определяется исходя из особенностей моторного развития учащихся), бросание мяча учителю. Помахивание флажками над головой и в ходьбе.

Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. Прокатывание мяча ногой. Игра с мячом «Футбол». Переноска 3-4 гимнастических палок. Переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.

*Ползание и лазанье (6 ч.)*

Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя. Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»).

Упражнение в ползании на четвереньках. «Доползи до погремушки».

Упражнение в проползании на четвереньках под «воротами».

«Полоса препятствий»: лазание по туннелю.

***Второе полугодие:***

*Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (1 ч.)*

Совместное с обучающимся выбор наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли, сенсорная дорожка). Игры с мячом.

*Ходьба и упражнения в равновесии (12 ч.)*

Упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении. Ходьба по кругу взявшись за руки. Формирование умений учащегося двигаться под музыку.

*Бег (8 ч.)*

Подвижные игры на чередование бега и ходьбы «Беги ко мне», «Иди за мячом». Бег в разных направлениях. Бег парой по кругу. «Беги ко мне». «Беги за мячом».

*Прыжки (9 ч.)*

Прыжки на месте, совместно с учителем (держась за руки) «Прыгаем как мячики». Прыжки на месте, совместно с учителем (по подражанию) «Веселые зайчата». Упражнения на прыжки (на гимнастических мячах, игрушках-прыгунах)

Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

*Бросание, ловля, метание. (9 ч.)*

Игровое упражнение с мячами различной величины. Подвижная игра с набором цветных колец «Брось как я». Подвижные игры с мячом. Подкидывание мяча ногой, ловля мяча руками.

*Ползание и лазанье(3 ч.)*

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки приставным шагом. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см . «Кошка в гости нас зовет». Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов. Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения (6ч.)*

Дыхательные упражнения по подражанию. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.

Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев рук. Круговые движения руками в исходном положении “руки к плечам”. Движения головой: наклоны вперед, назад, в стороны. Поднимание головы в положении “лежа” на животе.

*Подвижные игры (7 ч.)*

«Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, лазание по туннелю. Подвижная игра «Собери пирамидку», «Бросай-ка».

Передача эстафеты.

**Тематическое планирование учебного предмета с определением основных видов учебной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Характеристика основных видов деятельности обучающихся | Кол-во часов |
| 1 | Ознакомительно-ориентировочные действия в предмет­но-развивающей среде | освоение окружающего пространства;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. | 2 |
| 2 | Ходьба и упражнения в равновесии | Выполняют построение в шеренгу, колонну, парами, круг по ориентирам, по линии, взявшись за руки, на вытянутые вперед, в стороны руки;  Выполняют ходьбу по кругу, по ориентирам, положив руки на плечи впереди стоящему, держась за веревку;  Выполняют повороты направо, налево с указанием направления учителя;  Выполняют ходьбу на носочках, на пяточках, перекатом с пятки на носок;  Выполняют ходьбу с перешагиванием через предмет (гимнастические палки). | 29 |
| 3 | Бег | Выполняют бег всей группой, по одному (медленно, быстро) за учителем, по ориентирам по словесной инструкции, по звуковому сигналу, за руку с учителем;  Выполняют бегу по кругу с перепрыгиванием (перешагиванием) препятствий. Самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, за руку с учителем с остановкой по звуковому сигналу учителя;  Выполняют бег «змейкой» по одному. | 17 |
| 4 | Бросание, ловля, метание | Выполняют сбивание предметов большим (малым) мячом (расстояние 1-3 м) двумя руками;  Выполняют ловлю мяча двумя руками;  Выполняют бросание мяча (о пол, о стенку) двумя руками;  Выполняют отбивание мяча двумя, одной руками об пол, стоя, сидя на скамье, с продвижением по залу | 24 |
| 5 | Ползание и лазанье | Выполняют передвижение на четвереньках на ладонях и коленях, на животе по мату до указанного ориентира самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя):  Выполняют лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны) с доставанием игрушки. По показу, с помощью учителя, самостоятельно.  Выполняют пролезание в большой (малый) обруч, тоннель, не касаясь руками пола (на коленях, на корточках, приставным шагом). По показу, с помощью учителя;  Выполняют передвижение по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием на руках. Самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя) | 9 |
| 9 | Прыжки | Выполняют прыжки на месте на двух ногах (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево) по одному (руки на поясе, внизу, согнуты в локтях), в парах, держась за руки. По словесной инструкции, по показу, самостоятельно/с помощью, за руку с учителем;  Выполняют прыжки на двух ногах с продвижением вперед (с поворотами, с движениями рук);  Выполняют прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево);  Выполняют перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед;  Выполняют прыжок в длину с места из исходного положения, 21 присев на двух ногах с одновременным отталкиванием и приземлением на две ноги | 10 |
| 12 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения | Выполняют дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). По показу учителя.  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.  Выполняют одновременные (поочередные) движения руками в различных исходных положениях: «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Выполняют по показу, самостоятельно/с помощью;  Выполняют движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». По показу, по словесной инструкции самостоятельно/с помощью. | 6 |
| 13 | Подвижные игры | Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Сбор урожая»: бег к обручу, перенос малых мячей (картошка), бег в обратную сторону, положить мяч в корзину | 5 |
|  | Итого |  | 102 |

**Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

1. Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.

2. Флажки.

3. Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см),

4. Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).

5. Координационная лесенка.

6. Кубики, кегли и шары пластмассовые.

7. Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материа­лов.

8. Ленточки разных цветов и размеров (25 х 3 см, 12 х 3 см, 8 х 25 см, 2 х 25 см).

9. Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые).

10. Гимнастические маты.

11. Резиновый жгут.

12. Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).

13. Набор для игры в «Бочче».

14. Обручи разных размеров.

15. Гимнастическая стенка.

16. Гимнастические скамейки.

17. Набор для игры в «Бочче».

18. Лыжи, лыжные палки.

19. Велотренажер.

20. Беговая дорожка.

В зависимости от задач, стоящих перед учителем, мож­но использовать любое другое оборудование и материалы.

**Методические и учебные пособия**

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП., 2003.

2. Баряева Л.Б. Программа образования обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.

3. Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, Издательство М., «Владос», 2011.

4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.

5. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья ( для обучающихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.:Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.

6. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб. - Союз художников, 2007.

7. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.