**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа поселка свх. Агроном»**

**Лебедянского муниципального района Липецкой области**

Приложение к АООП

обучающихся с умеренной умственной

отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету

**«Адаптивная физическая культура»**

6 класс

срок реализации 1 год

**Составлена**

**учителем истории и обществознания**

**Солдатовой Ж.Н.**

**2024/2025 уч. г.**

1. **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» предназначена для учащихся 6 класса с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Данная программа разработана на основе следующих нормативных документов:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», зарегистрированного в Минюсте РФ 03.02.2015 года;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 года № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для 6 класса разработана на основе Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» предметной области «Физическая культура».

При разработке рабочей программы были использованы **программно-методические материалы**:

* Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Авторы программ: Белов В.Н., Кувшинов В.С., Мозговой В.М. под ред. И.М. Бгажноковой., 2013 г.
* Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-4, классы. Авторы-составители: Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. «Дрофа», 2005 г
* Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Дрофа», 2009.

**Цель программы:** повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, оптимизации физического состояния и развития ребенка.

**Задачи адаптивной физкультуры:**

*1.Образовательные*: Обучение и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании; туристических навыков, ходьбе на лыжах, умения играть в подвижные и спортивные игры, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

2. *Развивающие:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), физических способностей, основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.

*3. Коррекционно-компенсаторные*: коррекция вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса

4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические*: сохранение здоровья, повышение физиологической активности организма, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

5. *Воспитательные*: воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Работа с данной группой детей выстраивается на **принципах** индивидуально-дифференцированного подхода, с учётом характера заболеваний.

Программа предусматривает проведение традиционных, обобщающих уроков, с применением такой **формы** работы, как фронтальная, индивидуальная, работа парами. Ведущей формой работы с обучающимися на уроках является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода. Для обучения характерны значительно сниженный темп обучения, простота содержания знаний, максимально возможная самостоятельность и активность ученика в процессе обучения, многократная повторяемость материала при небольшом увеличении объема и его усложнении.

При проведении уроков по предмету «Адаптивная физкультура» предполагается использование следующих **методов**: словесный (рассказ, объяснение, беседа, распоряжения, команды), наглядный (применение пособий таблиц, рисунков, технических средств), практический (выполнение упражнений и заданий).

В соответствии с требованиями ФГОС результативность обучения каждого обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

В 6 классе для детей с умеренной умственной отсталостью ведется безотметочное обучение. Система оценки результатов отражает взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода;

- что из полученных знаний и умений он применяет на практике;

- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

Оценка достижений, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) пред­метных результатов осуществляется на принципах ин­ди­ви­ду­аль­но­го и дифференцированного подходов. Усвоенные обу­ча­ющимися даже незначительные по объему и эле­мен­тарные по содержанию знания и умения выполняют кор­рек­ци­он­но-раз­ви­ва­ю­щую функцию.

***II. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.***

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физкультура является формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) и формирование базовых учебных действий.

Содержание предмета отражено в четырех разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Туризм».

Освоение раздела «Физической подготовки» предусмотрено во всех четвертях и предполагается освоение: построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов. Занятия по этому разделу проводятся не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено во всех четвертях и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока). Так же игры с элементами спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола) осваиваются в течении двух уроков. Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;

- развитие тактильной чувствительности;

- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;

- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Раздел «Лыжная подготовка» предполагает выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом; поворотов; скользящего шага: одного (нескольких) скольжений; попеременного двушажного хода.

При изучении раздела «Туризм» учащиеся совершенствуют свои знания о туристическом инвентаре и закрепляют умения различать предметы туристического инвентаря: (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка), а так же соблюдать последовательность действий при складывании вещей в рюкзак, раскладывание и свертывание палатки.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития обучающихся:

первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.д.

третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – повторение используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Продолжительность каждого из этапов индивидуально корректируется. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды. Реализация воспитательного потенциала каждого урока, заложенного в модуль «Школьный урок». Воспитывающее содержание урока направлено на побуждение школьников, задуматься о ценностях, нравственных вопросах, жизненных проблемах.

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию учащимся примеров осознанного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, анализа жизненных историй, поступков и ситуаций организуется путём проведения единых тематических уроков.

***III. Описание места учебного предмета в учебном плане.***

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в образовательную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана для 6 класса. На предмет «Адаптивная физкультура» в 6 классе отведено 2 часа в неделю.

Количество часов в год составляет 68 часов и регламентируется расписанием на 2024 - 2025 учебный год.

***IV.Примерные планируемые результаты освоения программы.***

**Ожидаемые личностные результаты:**

* + - **социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности:**

- с помощью взрослого соблюдает правила поведения в урочной деятельности;

- вербально (невербально) взаимодействует со взрослыми и сверстниками;

- с помощью взрослого вербально (невербально) вступает в общение со знакомыми взрослыми и детьми;

- понимает настроение близких взрослых и сверстников;

- выполняет правила поведения на основе усвоенных норм и правил (реагирует на «нельзя», «можно», «хорошо», «плохо» и пр.);

* + - **формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей:**

- произносит свое имя, имена своих товарищей; имена и отчества педагогов и родителей;

- выделяет предметы по обобщающим признакам.

* + - **формирование уважительного отношения к окружающим:**

- выполняет (или реагирует) инструкции близкого взрослого;

- вербально (невербально) приветствует учителя, взрослого;

- выполняет (или реагирует) инструкции учителя, взрослого;

* + - **овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире:**

- выполняет простые инструкции взрослого при совместной продуктивной деятельности (использует карточки);

- проявляет отзывчивость, доброжелательность;

- вербально (невербально) взаимодействует со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

* + - **освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения:**

- выполняет правила поведения в разных социальных ситуациях: с учителем и учащимися в школе;

- вербально (невербально) выражает просьбу, отказ, неудовольствие, задает вопрос (использует карточки);

- выполняет задания учителя в школе и дома (использует карточки);

- проявляет активность на уроках;

- соблюдает правила поведения на уроках и переменах;

- проявляет интерес к учению;

- адекватно реагирует на похвалу и замечания;

* + - **развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах:**

- ведет себя в соответствии общепринятыми элементарными социальными нормами и правилами;

- не проявляет агрессии при замечании взрослого или сверстника;

- реагирует на «хорошо/плохо», «можно/нельзя» при помощи взрослого и самостоятельно (использует карточки);

* + - **формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств:**

- с помощью взрослого участвует в различных видах творческой деятельности;

- при посещении общественных мест ведет себя в соответствии общепринятыми элементарными социальными нормами и правилами;

* + - **развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей:**

- вербально (невербально) вступает в общение: спокойно разговаривает, может вежливо попросить, предложить товарищу свою помощь (учебные принадлежности, инвентарь и т. д.);

- не проявляет агрессии при замечаниях взрослого или сверстника;

- вербально (невербально) проявляет элементарные чувства (радость, печаль, гнев и пр.);

* + - **развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций:**

- проявляет интерес к общению (вербально/невербально);

- ведет себя в детском коллективе в соответствии общепринятыми элементарными социальными нормами и правилами;

- вербально (невербально) выражает элементарные чувства: жалость, радость, сострадание;

- не мешает товарищу и принимает участие в совместной игре;

- играет увлеченно, сосредоточенно;

- подражает речевой и поведенческой деятельности взрослого, одноклассников;

- выражает свое отношение к происходящему мимикой, жестами, речью;

* + - **формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям:**

- в повседневной жизни выполняет самостоятельно элементарные правила личной гигиены (ходит самостоятельно в туалет, моет руки. умывается после урока);

- следит за осанкой на уроке;

- выполняет инструкции, поручения взрослого, в том числе в совместной деятельности;

- самостоятельно выполняет посильные трудовые поручения;

- бережно относится к учебным принадлежностям, к личным вещам, понимает их назначение.

**Возможные предметные результаты**

***Физическая подготовка***

Ходить держа руки на поясе, на голове, медленно бежать. Ходить с заданием.Бежать в различном темпе, прыгать. Выполнять движения туловищем. Стоять, передвигаться на коленях. Выполнять движения руками и головой. Ходить по гимнастической скамейке, ползать. Выполнять прыжки с продвижением вперед. приседать, перелазить. Бегать преодолевая препятствия.

**Лыжная подготовка**

Передвигаться на лыжах ступающим, скользящим шагом

выполнять повороты, подьемы и спуски.

**Коррекционные подвижные игры**

Соблюдать правила игры

Бросать и ловить мяч

Пинать мяч

**Туризм**

Различать туристический инвентарь

Различать части палатки

**Программа формирования базовых учебных действий**

Особенности психофизического развития детей определяются нарушениями в освоении ими **базовых учебных действий (БУД).** Программа формирования базовых учебных действий направлена на развитие способности овладевать содержанием ФАООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями - вариант 2) и включает следующие ***задачи:***

1.Подготовку ребенка к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию.

2.Формирование учебного поведения:

* направленность взгляда (на лице 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 (упражнения, действия) к другому в соответствии заданием на занятии.

Решение поставленных задач происходит как на занятиях по учебным предметам, так и на специально организованных коррекционных занятиях в рамках учебного плана.

*Ожидаемые личностные результаты:*

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;

- осознание себя как одноклассника, друга;

-самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

- готовность к безопасному поведению в обществе.

*Ожидаемые коммуникативные результаты:*

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- обращаться за помощью и принимать помощь;

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности.

*Ожидаемые регулятивные результаты:*

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;

- ориентироваться в пространстве спортзала (учебного помещения);

- пользоваться спортивным инвентарем;

- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (стоять в строю, передвигаться строем, играть в игры);

- работать с учебным инвентарем;

- следовать предложенному плану, работать в общем темпе.

*Ожидаемые познавательные результаты:*

- сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

- пользоваться знаками, терминами, предметами- заместителями;

- наблюдать;

- работать с информацией (понимать изображение, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

-уметь соблюдать правила техники безопасности.

***V.* Содержание учебного предмета**

***Коррекционные подвижные игры.***

Броски и ловля волейбольного мяча. Соблюдение действий в игре «Собери пирамидку». Соблюдение действий в игре – эстафете «Полоса препятствий». Броски мяча в кольцо двумя руками. Ведение мяча по прямой. Соблюдение действий в игре «Полоса препятствий». Игра «Болото». Броски и ловля волейбольного мяча. Соблюдение правил игры «Болото». Упражнения для развития мышц ног. Броски и ловля волейбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места. Прием мяча стоя в воротах.

***Лыжная подготовка.***

Выполнение ступающего шага на лыжах. Выполнение поворота стоя на лыжах вокруг пяток лыж. Выполнение скользящего шага, попеременно двушажного хода без палок и с палками. Преодоление подъемов ступающим шагом, спусков в основной стойке.

***Туризм*.**

Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, палатка, спальный мешок). Раскладывание и свертывание палатки.

***Физическая подготовка.***

Вводное занятие. Бег в медленном темпе. Бег с преодолением препятствий. Ходьба на носках, пятках, высоко поднимая бедро. Бег в быстром темпе. Ходьба с изменением темпа и направления. Прыжки в длину с места. Ходьба в полуприседе, приседе. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением. Наклоны и повороты туловища. Движения стопами, приседания. Ходьба с различным положением рук. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки в высоту. Ползание на животе, на четвереньках. Сбивание предметов мячом. Прыжок в глубину. Бросание мяча на дальность. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз. Наклоны, повороты туловища. Перелезание через препятствия. Ходьба по гимнастической скамейке.

***VI Тематическое планирование, 6 класс***

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество часов в год** |
| Физическая подготовка | 32 |
| Коррекционные подвижные игры | 20 |
| Лыжная подготовка | 9 |
| Туризм | 7 |
| Всего: | 68 |

***VII Материально-технического обеспечения образовательной деятельности.***

**Место проведения:**

* Спортивная площадка;
* Класс (для теоретических занятий);
* Спортивный зал.

**Инвентарь:** волейбольные мячи, волейбольные стойки, фишки, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, лыжи, палочки лыжные щиты с кольцами, секундомер, гимнастические маты, обручи.

**Техническое оснащение:**

Аудио магнитофон, интерактивная доска, наглядные пособия.

**Учебно-методическое обеспечение**

1. **Учебная литература**

Учебник:Лях В.И. «Мой друг – физкультура» Просвещение 2013г.

1. **Научно - методическая литература**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Авторы программ: Белов В.Н., Кувшинов В.С., Мозговой В.М. под ред. И.М. Бгажноковой., 2013 г.

2. Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-4, классы. Авторы-составители: Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. «Дрофа», 2005 г

3. Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Дрофа», 2009.

4. Настольная книга учителя физической культуры (2003 г.) В книге даны полные сведения необходимые учителю, программные и нормативные документы, материалы по обновлению содержания образования, по проведению итоговой аттестации, спортивно- оздоровительные мероприятия, рекомендации по организации занятий с учащимися специальной медицинской группы, образцы оформления документации по технике безопасности

5. Коррекционное обучение как основа личностного развития аномальных дошкольников. / Под ред. Л.П. Носковой – М.: Педагогика, 2007

6. Психологические вопросы коррекционной работы в коррекционной школе. / Под редакцией Ж.И. Шиф - М.: Педагогика, 2011.

1. Коррекционно – развивающая направленность обучения и воспитания умственно отсталых детей. Сборник научных трудов. – М.: Изд-во МГПИ им. В.И. Ленина, 2003.
2. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников [Текст] / Н.Ф. Дик. – М.: Феникс, 2008. – 311 с.
3. Дмитриев А.А**.** Проблемы укрепления здоровья и психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида / А.А. Дмитриев, С.И. Веневцев // Диагностика, коррекция, валеология в специальном (коррекционном) образовании. - Красноярск: РИО КГПУ, 1999. - С. 30 - 44.
4. Екжанова Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание [Текст] / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева. – М.: Просвещение, 2005. – 272 с.
5. Здоровье и образование [Электронный ресурс]: [www.valeo.edu.ru](http://www.valeo.edu.ru/)

**Литература для учащихся**

1. Сиканова Н.С. Коррекционно-развивающие занятия, направленные на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни детей [Текст] / Н. С. Сиканова, Л. М. Тарасенко // Коррекционная педагогика. – 2010. - №5. - С. 82 - 86.
2. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости /Б.В. Сермеев// Здоровье нации: Сб. материалов Междунар. Науч. Конгр. - М., 1970. - С. 32.
3. Журнал физическая культура в школе. 2012 – 2013год