

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2), которая является учебно методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Нормативно - правовую базу разработки рабочей программы коррекционного курса «Адаптивная физкультура» составляют:

. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273 ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 года № 99 ФЗ, от 23.07.2013 № 203 ФЗ);

- Ратифицированные Россией международные документы, гарантирующие права «особого» ребёнка:

- Декларация прав ребенка от 20.11.1959 года;
- Декларация о правах инвалидов от 09.11.1971 года;
- Декларация о правах умственно отсталых лиц от 20.12.1971 года;
- Конвенция о правах ребенка от 20.11.1989 год.
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г № 1599;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), включенная в реестр примерных основных общеобразовательных программ (протокол от 22.12.2015 г № 4/15);
- Закон об образовании в Калининградской области;
- Устав МБОУ «Средняя школа п. Крылово»;
 - АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития МБОУ «Средняя школа п. Крылово»;
 - Учебный план АООП (вариант 2) МБОУ «Средняя школа п. Крылово» обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
 - Годовой календарный план – график МБОУ «Средняя школа п. Крылово» на 2023 - 2024 учебный год.

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

Задачи:

- создавать условия для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- создавать условия для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- создавать условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности;

- способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно игровой деятельности;
- создавать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Общая характеристика учебного предмета:

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этой целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Организационная структура уроков:

Основной формой работы по адаптивному физическому воспитанию в школе является урок. Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами:

- Постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- Чередование различных видов упражнений;
- Подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с обучающимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана предметную область «Физическая культура». Реализация рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» рассчитана на 68 часов, (34 учебные недели, по 2 часа в неделю).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся в классе.

Особенности психофизического развития детей в классе определяют специфику их образовательных потребностей. Исходя из этого, класс целесообразно поделить на две группы:

1 группа учащихся, для которых характерна умственная отсталость в умеренной степени, она сочетается с нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени и сочетающимися в разных вариантах. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их развитие и обучение.

2 группа учащихся для, которых характерна умственная отсталость в тяжелой степени, она так же сочетается с нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени и сочетающимися в разных вариантах.

Разделение на группы в данном случае носит условный характер и ни в коем случае не предполагает реальное разделение детей в образовательной организации. Смешанная комплектация классов создает условия, в которых дети могут учиться подражать и помогать друг другу.

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью имеют конкретное негибкое мышление, образование отвлеченных понятий значительно затруднено или невозможно. Ограниченно формируется понимание и использование речи, которая часто сопровождается косноязычием и аграмматизмами. Внимание у обучающихся с трудом привлекается, отличается неустойчивостью и отвлекаемостью.

У детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью запас сведений и представлений об окружающем мире существенно сужен. Отмечается значительное недоразвитие восприятия и памяти. Вместе с тем, при целенаправленной планомерной коррекционно-педагогической работе у обучающихся формируются элементарные представления об окружающей действительности и о себе. Перенос освоенных действий и применение представлений в новых ситуациях часто затруднены, требуются дополнительные в них упражнения, либо формирование заново.

Общесенсорное развитие, как правило, нарушено. Имеются отклонения в координации, точности и темпе движений. Движения замедленны, неуклюжи. У обучающихся возникают большие сложности при переключении движений, быстрой смене поз и действий. Часть детей с умеренной, умственной отсталостью имеет замедленный темп, вялость, неловкость движений. У других наблюдается повышенная подвижность, сочетающаяся с не целенаправленностью, беспорядочностью, нескоординированностью движений.

2. Планируемые результаты освоения адаптированной программы

Личностные результаты освоения программы:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «я»;
- социально эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

Мониторинг базовых учебных действий

В процессе обучения осуществляется мониторинг всех групп БУД, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

Для оценки сформированности каждого действия используется система реально присутствующего опыта деятельности и его уровня.

- Деятельность осуществляется на уровне совместных действий с педагогом;
- Деятельность осуществляется по подражанию;
- Деятельность осуществляется по образцу;
- Деятельность осуществляется по последовательной инструкции;
- Деятельность осуществляется с привлечением внимания ребенка взрослым к предмету деятельности;
- Самостоятельная деятельность;
- Умение исправить допущенные ошибки.

Для оценки степени дифференцированности отдельных действий и операций внутри целостной деятельности используются условные обозначения:

- Действие (операция) сформировано «ДА»;
- Действие осуществляется при сотрудничестве взрослого «ПОМОЩЬ»;
- Действие выполняется частично, даже с помощью взрослого «ЧАСТИЧНО»;
- Действие (операция) пока недоступно для выполнения «НЕТ».

Выявление уровня сформированности и доступности тех или иных видов деятельности, позволяет судить об уровне развития психических процессов, их обеспечивающих, т. е. критерии доступности и сформированности тех или иных видов деятельности позволяют оценить зону актуального развития ребенка и выбрать содержание индивидуальной программы курса.

II. Содержательный раздел

1.Содержание

Содержание программы отражено в двух разделах: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задача являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Коррекционные подвижные игры:

Цель: формирование ориентировки в пространстве, приучение действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание посредством игр.

Планируемые результаты:

Предметные:

- уметь соблюдать последовательности действий в игре;
- уметь соблюдать правил игры «пятнашки»;
- уметь соблюдать правил игры «рыбаки и рыбки»;
- уметь соблюдать последовательности действий в игре «собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону. Соблюдение правил игры «Бросай - ка».

Познавательные:

- уметь выделять существенные отличия хорошо знакомых предметов;
- уметь делать простейшие общения, сравнения;

- уметь работать с несложной информацией (понимать изображение, видео, устное высказывание).

Коммуникативные:

- уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик учитель;
- слушать и отвечать на вопросы взрослого;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

Регулятивные:

- понимать системы общепринятых правил и требований;
- уметь устанавливать коммуникативные связи и соблюдение этической и дисциплинарной дистанции при взаимодействии с окружающими людьми;
- придерживаться учебному поведению.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). 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. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ползание, подлезание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом.

Физическая подготовка:

Цель: создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья повышение функциональных возможностей организма.

Планируемые результаты:

Предметные:

Сформировать навыки:

- уметь встать в круг;
- уметь размыкаться на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед;
- уметь выполнять повороты на месте в разные стороны;
- уметь ходить в колонне по одному;
- уметь бегать в колонне;
- уметь прыгать. прыгать на двух ногах на месте;
- уметь перепрыгивать с одной ноги на другую на месте;
- уметь ползать;
- лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны);
- уметь висеть на канате, рейке;
- уметь бросать мяча на дальность.

Познавательные:

- уметь играть совместно с детьми;
- уметь выполнять действия по словесной инструкции;
- уметь слушать команды.

Коммуникативные:

- уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик учитель;
- слушать и отвечать на вопросы взрослого;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

Регулятивные:

- понимать системы общепринятых правил и требований;
- уметь устанавливать коммуникативные связи и соблюдение этической и придерживаться учебному поведению.

2.Основные направления коррекционной работы

1.Развитие зрительного восприятия и зрительной памяти:

- развитие зрительного восприятия при выполнении упражнений с гимнастическими палками, большими мячами.
- коррекция устойчивости внимания;

2. Развитие слухового восприятия и слуховой памяти:

- развитие слухового восприятия на задания со слов учителя;

3. Развитие импрессивной речи:

- формирование умений слушать речь учителя;
- развитие умения выполнять определенные задания, упражнения;

4. Развитие пластичности и гибкости:

- через общеразвивающие упражнения;

5. Коррекция мышления.

- совершенствовать навыки и умения полученные ранее;
- соблюдения правил техники безопасности;

7. Коррекция и развитие двигательной активности:

- бег и ходьба;
- чередование бега с ходьбой.

3. Тематическое планирование

№	Тематика	Кол-во часов
1.	Упражнения на дыхание.	6
2.	Основные положения и движения.	8
3.	Упражнения на формирование правильной осанки.	4
4.	Ритмичные упражнения.	10
5.	Ходьба и бег.	8
6.	Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.	8
7.	Лазание, перелезание, подлезание.	4
8.	Упражнения на равновесие.	4
9.	Игровые упражнения.	8
10.	Упражнения для ног, брюшного пресса.	5
11.	Упражнения с обручем.	5
12.	Коррекционные игры.	6
	ИТОГО:	68

III. Организационный раздел

1. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса; дидактического материала коррекционно-развивающего характера.

Учебно-методическое обеспечение.

1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2);

2. Учебно-методическая литература

- **Креминская М.М.** Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
- **Уроки физической культуры** в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009.

3. Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

4. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

Материально-техническое обеспечение:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;

**3. Календарно - тематическое планирование по предмету
«Адаптивная физкультура»
2 ч в неделю (68 ч в год)**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие: инструктаж техники безопасности.	1	
2.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	
3.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	
4.	Коррекционные подвижные игры. «Море волнуется раз».	1	
5.	Коррекционные подвижные игры. «Море волнуется раз».		
6.	Коррекционные подвижные игры. «Съедобное несъедобное».	1	
7.	Поворот переступанием. Равновесие.	1	
8.	Поворот переступанием. Равновесие.	1	
9.	Профилактика плоскостопия. Упражнения на полу.	1	
10.	Профилактика плоскостопия. Упражнения на полу.	1	
11.	Игра «Бросай-ка».	1	
12.	Игра «Бросай-ка».	1	
13.	Игра «С кочки на кочку».	1	
14.	Игра «С кочки на кочку».	1	
15.	Ходьба с перешагиванием через предметы.	1	
16.	Ходьба с перешагиванием через предметы.	1	
17.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	1	
18.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	1	
19.	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1	
20.	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1	
21.	Коррекционные подвижные игры.	1	
22.	Коррекционные подвижные игры.	1	
23.	Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса.	1	
24.	Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса.	1	
25.	Перебрасывание мяча через шнур.	1	
26.	Перебрасывание мяча через шнур.	1	
27.	Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы.	1	
28.	Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы.	1	
29.	Игры на развитие внимания: «У ребят порядок строгий».	1	
30.	Игры на развитие внимания: «У ребят порядок строгий».	1	
31.	Игры на развитие внимания: «Стань правильно».	1	
32.	Игры на развитие внимания: «Стань правильно».	1	
33.	Ходьба с изменением направления движения. Ходьба боком приставным шагом.	1	
34.	Ходьба с изменением направления движения. Ходьба боком приставным шагом.	1	
35.	Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя.	1	
36.	Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя.	1	
37.	Игры с передачей мяча: «Мяч соседу».	1	
38.	Игры с передачей мяча: «Мяч соседу».	1	
39.	Ходьба между предметами.	1	

40.	Ходьба между предметами.	1	
41.	Коррекционные подвижные игры.	1	
42.	Коррекционные подвижные игры.	1	
43.	Игра «Гуси-лебеди».	1	
44.	Игра «Гуси-лебеди».	1	
45.	Ходьба с изменением темпа движения.	1	
46.	Ходьба с изменением темпа движения.	1	
47.	Коррекционные подвижные игры.	1	
48.	Коррекционные подвижные игры.	1	
49.	Забрасывание мяча в корзину двумя руками.	1	
50.	Забрасывание мяча в корзину двумя руками.	1	
51.	Игра «Волк во рву».	1	
52.	Игра «Волк во рву».	1	
53.	Ходьба с перешагиванием через предметы.	1	
54.	Ходьба с перешагиванием через предметы.	1	
55.	Коррекционные подвижные игры.	1	
56.	Коррекционные подвижные игры.	1	
57.	Ходьба с изменением направления.	1	
58.	Ходьба с изменением направления.	1	
59.	Ловля мяча после отскока от стены.	1	
60.	Ловля мяча после отскока от стены.	1	
61.	Упражнение на формирование правильной осанки.	1	
62.	Упражнение на формирование правильной осанки.	1	
63.	Ходьба с предметами.	1	
64.	Ходьба с предметами.	1	
65.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	
66.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	
67.	Коррекционные подвижные игры.	1	
68.	Коррекционные подвижные игры.	1	