

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Управление образования администрации Малосердобинского района

МБОУ ООШ с. Топлое

РАССМОТРЕНО

Руководитель
РМО _____

Ланщикова С.А.

Протокол №1 от 28.08.23г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МБОУ ООШ с.Топлое _____

Филиппова Д. Н.

Протокол №1 от 30.08.23г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ООШ с.
Топлое _____

Захарова Н. И.

Приказ №57 от 30.08.23г.

Адаптированная рабочая программа

по учебному предмету

«Адаптивная физкультура»

для учащегося с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

(Вариант 2)

7класс

Составитель:
учитель начальных классов
Бешнова Н.Н.

с. Топлое, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» образование обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ст 79.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1599 от 19 декабря 2014 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)(вариант 2) МБОУ ООШ с. Топлое
- Учебный план основного общего образования МБОУ ООШ с.Топлое для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) на 2023-2024 учебный год

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

Основными задачами программы «Адаптивная физкультура» являются:

1. Образовательные:

- развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению),
- формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2. Воспитательные:

- общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов,
- воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. Коррекционно-компенсаторные:

- преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. Лечебно-оздоровительные и профилактические:

- сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактики осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. Развивающие:

- повышение толерантности к нагрузке,
- развитие физических способностей,
- расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Программа предусматривает проведение традиционных, обобщающих уроков, с применением такой **формы** работы, как фронтальная, групповая, индивидуальная. Ведущей формой работы учителя с обучающимся на уроке является индивидуальная работа.

При проведении уроков по предмету «Адаптивная физкультура» предполагается использование следующих **методов**: словесный (рассказ, объяснение, беседа), наглядный (применение пособий, схем, таблиц, рисунков, моделей, приборов, технических средств), практический (упражнения, практические работы).

Общая характеристика учебного предмета

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость в умеренной степени, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

На занятиях по адаптивной физкультуры используются физические упражнения, которые направлены на расслабление спазматичных мышц, увеличение подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, на координацию движений, равновесие с использованием прикладных, дыхательных, общеразвивающих упражнений скоростно-силового характера, корригирующих порочные позы и деформации, а также улучшающие функционального состояние опорно-двигательного аппарата.

Большое значение имеют упражнения на расслабление. Эти упражнения способствуют снижению тонуса мышц. Вследствие ослабления процессов возбуждения происходит значительное снижение напряжения соответствующих мышц.

Также в занятия необходимо включать упражнения на координацию движений, сохранение равновесия и нормализацию подвижности в суставах. Упражнения выполняются в различных положениях - сидя, лежа. Развитию координации способствуют упражнения, в которых задействованы руки и ноги. Эти упражнения выполняются на месте и в движении, с открытыми и закрытыми глазами, а также с изменением ритма и темпа выполнения.

Занятия физической культурой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков.

Примерные планируемые результаты освоения программы

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающегося с умеренной умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Ожидаемые личностные результаты:

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть (в т.ч. с использованием технических средств):

Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений:

Совершенствование физических качеств: ловкости, выносливости;

Умение радоваться успехам.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью.

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной образовательной программе для обучающегося с умственной отсталостью (вариант 2) результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающегося.

Показатели сформированности представлений:

представление отсутствует: ребёнок не узнаёт объект/предмет (использование отсутствует);

представление сформировано частично: у ребёнка ограничено представление об объекте/предмете (использование с постоянной подсказкой: прямой, косвенной);

представление сформировано ситуативно: ребёнок не всегда узнаёт объект/предмет (использование с периодической подсказкой: прямой);

представление сформировано ситуативно: ребёнок не всегда узнаёт объект/предмет (использование с периодической подсказкой: косвенной);

представление сформировано: ребёнок узнает объект/предмет (использование с периодической подсказкой: вербальной);

представление сформировано: ребёнок узнает объект/предмет (самостоятельное использование).

Показатели восприятия материала:

- понимает без визуализации;
- понимает без визуализации частично;
- не понимает без визуализации;
- понимает с наглядным подкреплением;
- понимает с наглядным подкреплением частично;
- не понимает.

Показатели самостоятельности:

- действие выполняется взрослым (ребенок пассивен);
- действие выполняется ребенком со значительной помощью взрослого;
- действие выполняется ребенком с частичной помощью взрослого;
- действие выполняется ребенком по последовательной инструкции (по изображению или вербально);
- действие выполняется ребенком по подражанию или образцу;
- действие выполняется ребенком самостоятельно.

Место предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура». Учебным планом школы на изучение предмета «Адаптивная физкультура» отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год, продолжительность занятия 25 минут.

Содержание учебного предмета

Программный материал по адаптивной физкультуре состоит из разделов: «коррекционные подвижные игры», «физическая подготовка», «велосипедная подготовка».

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (соблюдая препятствия). Броски мяча кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

Раздел "Велосипедная подготовка".

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по

сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

Раздел "Физическая подготовка".

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). Построение в колонну по одному, в одну

шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, подвое.

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). Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (опол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» в 7 классе осваивают обучающиеся (с умеренной умственной отсталостью). Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроках с остальными. К ним применяется индивидуальный подход.

Обучающиеся с умеренной умственной отсталостью

Личностные:

- проявление интереса к адаптивным ситуациям для реализации своих образовательных потребностей;
- положительное взаимодействие с сверстниками в различных адаптивных ситуациях.
- владение алгоритмом действий и правилам поведения в учебной ситуации.
-

Обучающиеся с умеренной умственной отсталостью

Предметные:

- выполнение движений и действий по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;
- выполнение действий с мячом: броски мяча разного размера; прокатывание мяча одной,

- двумя руками;
- ходьба по ровной дорожке (или по скамейке), друг за другом, в паре, с руками на поясе;
 - умение стоять друг за другом (колонна, шеренга) на вытянутых руках (вперед, в стороны), с тоять взявшись за руки, строиться в круг.
 - умение ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
 - овладение навыками передвижения (одноименным, разноименным) по шведской стенке, с переходом на соседний пролет с спуском;
 - спрыгивать в глубину с приземлением на две ноги (самостоятельно, за руки с учителем);
 - умение выполнения простейших исходных положений при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространствах и направлениях;
 - овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя) и выполнении простейших заданий по словесной инструкции учителя;
 - овладение навыками ходьбы и бега в строю, в колонне по одному, с изменением темпа и направления движения по звуковому сигналу;
 - овладение навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземляться в прыжке;
 - овладение навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;
 - умение преодолевать различные препятствия.

Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение планируемых результатов:

- слушание учителя;
- выполнение упражнений;
- наблюдение;
- повтор по показу;
- оценивание своих достижений;
- помощь педагога при выполнении упражнений.

Учебно-тематический план по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для 7 класса

№	Название разделов	Количество часов
1.	Физическая подготовка	24
2.	Велосипедная подготовка	12
3.	Коррекционные подвижные игры	32

Календарно – тематическое планирование по предмету « Адаптивная физкультура» для 7 класса

№	Название тем	Кол-во часов	Дата проведения	ЭОР
1-2.	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).	2		
3-4.	Различные виды ходьбы.	2		http://spo.1september.ru/urok/
5-6.	Повороты направо, налево, кругом с указанием направления педагога.	2		
7-8.	Ходьба с изменением темпа, направления движения и скорости. Ходьба перешагиванием через предмет	2		
9-10.	Метание мяча из положения стоя. с фиксированием результата. Ловля мяча, брошенного учителем.	2		https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/
11-12.	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, сдвижениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	2		
13-14.	Переход из положения «лежа» в положение «сидя»	2		
15-16.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса	2		
17-19.	Игры с мячом «Брось мяч», «Кати мяч»	3		http://spo.1september.ru/urok
20-21.	Глазодвигательная гимнастика.	2		
22.	Беседа «Физкультура»	1		http://spo.1september.ru/urok/
23-26.	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	4		
27-29.	Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге.	3		http://www.fizkultura.ru/
30-31.	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колес).	2		

32 - 33.	Езданатрехколесномвелосипедепопрямой и с поворотом.	2		
34.	Беседа « Виды велосипедов»	1		http://spo.1september.ru/urok/
35.	Упражнения с массажными мячиками.	1		
36.	Коррекция и развитие правильного дыхания.	1		
37.	Беседа « Баскетбол»	1		
38.	Баскетбол.Узнаваниебаскетбольногомяча.	1		https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/
39.	Передачабаскетбольногомячабезотскокаот пола (сотскокомотпола).	1		
40.	Броски мячав кольцодвумяруками.	1		
41.	Беседа «Футбол»	1		http://www.fizkultura.ru/
42.	Футбол.Узнаваниефутбольногомяча. Выполнениеударавворотасместа(пустыеворота,с вратарем).	1		
43.	Остановкакатыщегосямячаногой.	1		
44.	Беседа «Волейбол»	1		http://www.fizkultura.ru/
45.	Волейбол.Узнаваниеволейбольногомяча.	1		
46.	Передача, переброскамячавпаре.	1		https://infourok.ru/sportivnoe-meropriyatie-veselie-starti-1080951.html
47.	Передача, переброскамячавпаре.	1		
48.	Упражнения для укрепления мышц спины	1		
49.	Упражнения для снятия нервного напряжения.	1		http://www.fizkultura.ru/
50.	Профилактика и коррекция плоскостопия (с теннисными мячами).	1		
51.	Бадминтон.Узнавание(различение)инвентаря для бадминтона.Ударповолану	1		http://spo.1september.ru/urok
52.	Отбиваниеволанаснизу	1		
53.	Простые комплексы общеразвивающих упражнений.	1		http://www.fizkultura.ru/
54.	Игры с метанием, ловлей: «Метко в цель»	1		
55.	Упражнения для мелкой моторики	1		
56.	Поднимание туловища, руки за головой.	1		
57.	Комплекс упражнений с мешочками.	1		
58.	Беседа «Что такое эстафета?»	1		http://www.fizkultura.ru/
59.	Сгибание и разгибание ног	1		
60.	Движения ног в основных направлениях, взмахи ногой вперед, назад, в стороны.	1		
61.	Совместные движения головы и рук, рук и ног.	1		
62 - 64.	Подвижные игры	3		http://www.fizkultura.ru/
65 - 66.	Соблюдениеправилигры«Стоп,хоп,раз».	2		
67 - 68.	Игры на свежем воздухе	2		

--	--	--	--	--

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебник: Матвеев А.П., Физическая культура. ФГОС , 5 класс; АО Издательство «Просвещение», 2021

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / авт.-сост. С.А. Цабыбин.- Волгоград: Учитель. 2020.

Катаева А.А., Стребелева Е.А. Дидактические игры и упражнения в обучении умственно отсталых школьников: Кн.для учителя – М.: Просвещение, 2021, - 191 с

Гребова Л. П. « Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков» : М.: Издательский центр «Академия», 2020

Детский церебральный паралич /Авторы: Шипицына Л.М.; Мамайчук И.И. - СПб., Изд-во "Дидактика Плюс", - 2020, 272 с.

Цифровые образовательные ресурсы

- <http://all.edu.ru> - Все образование Интернета

– <http://Iobraz.ru> – Образование.

- <http://www.fizkult-ura.ru/>

- <http://spo.1september.ru/urok>

-[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

-<https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/>

