Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7 г. Медногорска»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / ./  Протокол № \_\_\_\_\_\_ от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. | **«Согласовано»**  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Загоруйко О.А./  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. | **«Утверждаю»**  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Токмаков И.А../  Приказ № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для обучающегося 5 «А» класса (2 вариант)**

**на 2024 – 2025 учебный год**

Учитель:Пущаева Л.Н.

**Пояснительная записка**

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

Адаптивная рабочая программа по физической культуре составлена на основе программы для 5 - 9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида, под редакцией кандидата психологических наук, профессора И.М. Бгажноковой, издательство М., «Владос», 2011г.

Программа разработана в соответствии с требованиями, предъявляемыми к структуре, условиям, реализации, планируемым результатам освоения АООП в:

1. Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральном государственном образовательном стандарте (Стандарт) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

3. Проекте примерной адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Актуальность** данной программы объясняется несколькими причинами:

– в настоящее время имеющиеся программы по физической культуре для детей с отклонениями в состоянии здоровья не соответствуют современным нормам и требованиям;

– физическое развитие детей с отклонениями в развитии, особенно младшего школьного возраста, становится все более важной проблемой, так как именно в этом возрасте деятельность скелетной мускулатуры имеет жизненно важное значение для растущего организма.

**Цель программы:**

* Укрепление психического и физического здоровья обучающихся, увеличение двигательной активности и расширение двигательного опыта, в процессе использования многообразия средств адаптивной физической культуры.

**Задачи программы:**

* повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности;
* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки и гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
* формирование и совершенствование двигательных и прикладных, жизненно важных умений и навыков;
* увеличение двигательной активности и обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
* повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств;
* коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
* обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
* формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре, и ее значение в жизни человека;
* формирование достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
* воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

**Методы и формы организации физической культуры**

**обучающихся с ТМНР**

• Метод индивидуального дозирования физических нагрузок;

• методы наглядного восприятия (показ, звуковой сигнал, демонстрация);

• методы использования слова (описание, объяснение, команда, подсчет);

* практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный).
* индивидуальный, групповой, фронтальный и коллективный способы организации учебных действий.

Реализация уроков осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока. Уроки по физической культуре проводятся в помещении, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

**Средства, используемые при реализации программы:**

* физические упражнения;
* корригирующие упражнения;
* коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
* материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
* наглядные средства обучения.

**Специфика предмета**

Особенности и своеобразие психофизического развития детей с ТМНР определяют специфику их образовательных потребностей. Адаптивная физическая культура для детей с ТМНР – это новое направление, как в специальной педагогике, так и в адаптивной физической культуре, включающие в себя ряд коррекционных задач, определяющих целенаправленный и специфический процесс преодоления недостатков физического развития и осуществления взаимосвязи с лечебно-оздоровительной и коррекционно-компенсаторной работы.

**Занятия АФК направлены:**

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей, сердечно – сосудистых заболеваний, нарушений зрения);

- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);

- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);

- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);

- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);

- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

**Общая характеристика учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

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 координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

Программный материал по адаптивной физической культуре предусматривает обучение школьников элементарным жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Материал программы состоит из следующих разделов: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная прогулка, игры на свежем воздухе», «Велосипедная подготовка».

**Учебный план по предмету «Адаптивная физкультура»** входит в обязательную часть учебного плана организации. Общий объём нагрузки и максимальный объём нагрузки обучающихся определён требованиями Стандарта.

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 1 часу в неделю, количество 34 часа в год.

**Распределение учебного материала**

|  |
| --- |
| Раздел программы |
| Физическая подготовка |
| Коррекционные подвижные игры |
| Лыжная прогулка |
| Велосипедная подготовка |

Каждый из четырех разделов программы предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней:

* ***минимальный уровень***, содержание которого предполагается к освоению детьми, имеющими тяжелые двигательные нарушения, тяжелые и глубокие интеллектуальные нарушения, предполагающему в процессе работы постоянную ассистентскую помощь взрослого;
* ***достаточный уровень***, включающий в себя освоение более сложных двигательных навыков (элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений, игры с соблюдением правил и пр.).

**Планируемые результаты освоения обучающимися АООП**

Личностные и предметные планируемые результаты освоения обучающимися АООП должны рассматриваться в качестве возможных (примерных), соответствующих индивидуальным возможностям и специфическим образовательным потребностям обучающихся.

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

* Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
* Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
* Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
* Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

* Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

* Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
* Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другие.

**Система оценки достижений обучающимися планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы**

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребенка по итогам учебного года.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, 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.

**Предполагаемые результаты освоения программы в 5 классе**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося 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.

**Раздел «Физическая подготовка»:**

*Может научиться:*

- выполнять команду «Становись»

- строиться в шеренгу, в колонну;

- чередовать ходьбу с бегом;

- ходить в колонне по одному;

- подпрыгивать на одной и двух ногах;

- метать мячи одной рукой с места;

- мягко приземляться при прыжках;

- выполнять инструкции и команды учителя;

- ходить по гимнастической скамейке;

- лазить по наклонной гимнастической скамейке и гимнастической стенке;

- выполнять ОРУ с предметами и без них.

*Получит возможность научиться:*

- прыгать в длину с места;

- прыгать вверх с доставанием предметов;

- прыгать на скакалке;

- выполнять упражнения в парах;

- бегать на короткие дистанции.

**Раздел «Коррекционные подвижные игры»:**

*Может научиться:*

- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;

- броскам мяча;

- ловле мяча;

- передаче мяча.

*Получит возможность научиться:*

- элементам спортивной игры «бочче»;

- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

**Раздел «Лыжная прогулка. Игры на свежем воздухе»**

*Может научиться:*

- выполнять строевые упражнения с лыжами;

- передвигаться на лыжах ступающим шагом.

*Получит возможность научиться:*

- взаимодействовать с партнерами в подвижных играх на свежем воздухе.

**Раздел «Велосипедная подготовка»:**

*Может научиться:*

- удерживать позу с помощью во время работы на велотренажере;

- узнавать составные части велотренажера;

- вращать педали с фиксацией ног.

*Получит возможность научиться:*

- последовательности действий при посадке на велотренажер.

**Основное содержание учебного предмета**

Содержание программы по предмету «Адаптивная физическая культура» направлено на целостное обучение с последующим усложнением, углублением и совершенствованием упражнений. Рабочая программа предполагает выработать у обучающихся прочный двигательный стереотип в основных упражнениях различных разделов учебной программы. Достигается это постоянным повторением и совершенствованием ранее изученного учебного материала из урока в урок, из года в год. Обучение осуществляется посредством специально отобранных упражнений и игр. Применяются общеразвивающие, имитационные подготовительные и специальные упражнения, общеразвивающие и специальные игры, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

***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. Бег в колонне. Выполнение строевых команд.

*Ходьба и бег.* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, приставным шагом, широким шагом. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. Перелезание через препятствия.

*Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза.* Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). 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. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза. Развитие физических качеств.

*Корригирующие упражнения:*

Упражнения на дыхание: правильное глубокое дыхание без упражнений (учение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха в И.П. стоя, сидя, лежа). Дыхание по подражанию: «понюхать цветок» - вдох; «дуем на кашу» - выдох.

Упражнения на осанку: упражнения в движении, имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения у г/стенки; удерживание мешочка на голове, стоя у стенки.

Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («каток», «хождение на носках», хождение на пятках», «серп»); ходьба приставными шагами по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на общую и мелкую моторику: с массажными мячами- ежиками большого размера (сжимание, перекладывания, вращения, катания); с гимнастическими палками (скольжения, переставления рук, повороты); со

средними мячами (перекатывание партнеру сидя, катание вдоль гимнастической скамейки, броски в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, удары в стену; удары об пол).

***Коррекционные подвижные игры.*** Игры с элементами общеразвивающих упражнений, с мячами, с бегом, с прыжками, с метанием и бросками. Подвижные игры «Паровоз», «На праздник», «Возьми ленточки», «Беги ко мне», «Перепрыгни через ручеек» и другие.

*Элементы спортивных игр и упражнений*

*Баскетбол:* удержание мяча в руках в течение пяти секунд с поддержкой, захват и отпускание мяча с поддержкой, толчок мяча от груди/тела по направлению цели с поддержкой, захват и удержание мяча в течение пяти секунд без поддержки, захват и удержание мяча продолжительное время, захват и толчок мяча от груди/тела по направлению цели без поддержки, передача мяча по кругу с поддержкой.

*Пионербол:* касание рукой подвешенного мяча с помощью взрослого; удар рукой по подвешенному мячу с помощью взрослого, броски волейбольного мяча в сторону сетки без поддержки.

*Футбол:* отталкивание ногой мяча разного размера и фактуры из положения лежа, сидя, стоя с помощью взрослого, удар ногой по мячу из различных исходных положений с помощью взрослого.

*Бочче:* катание малого и больших шаров на различные расстояния, в указанную цель.

***Лыжная прогулка.*** Организующие команды и приемы. Переноска лыж. Передвижение ступающим шагом без палок. Подвижные игры на санках, со снежками.

***Велосипедная подготовка.*** Работа на велотренажере

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ в 5 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
|  | **Раздел программы: Физическая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Основные движения рук, ног, туловища | 1 |  |  |
| 2 | Ходьба с изменением направления и темпа | 1 |  |  |
| 3 | Бег с остановками по сигналу | 1 |  |  |
| 4 | Преодоление препятствий при ходьбе | 1 |  |  |
| 5 | Ходьба и бег на короткие отрезки | 1 |  |  |
| 6 | Прыжки | 1 |  |  |
| 7 | Разновидности ходьбы | 1 |  |  |
| 8 | Упражнения на развитие общей моторики | 1 |  |  |
| 9 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1 |  |  |
|  | **Раздел программы: Коррекционные подвижные игры** |  |  |  |
| 10 | Подвижные игры с элементами ОРУ | 1 |  |  |
| 11 | Подвижные игры с бегом | 1 |  |  |
| 12 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |
| 13 | Подвижные игры с прыжками | 1 |  |  |
|  | **Раздел программы: Физическая подготовка** |  |  |  |
| 14 | Броски мяча в стену двумя руками | 1 |  |  |
| 15 | Сбивание предметов | 1 |  |  |
| 16 | Прыжки вверх | 1 |  |  |
| 17 | Равновесие | 1 |  |  |
| 18 | Лыжная прогулка | 1 |  |  |
| 19 | Лыжная прогулка | 1 |  |  |
| 20 | Лыжная прогулка | 1 |  |  |
| 21 | Лазанье по наклонной г/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами | 1 |  |  |
| 22 | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз | 1 |  |  |
| 23 | Прыжки через предметы | 1 |  |  |
| 24 | Спрыгивание с высоты | 1 |  |  |
| 25 | Передача большого мяча в колонне | 1 |  |  |
| 26 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |  |  |
| 27 | Бег на короткие отрезки | 1 |  |  |
| 28 | Прыжки через предметы | 1 |  |  |
| 29 | Ведение мяча | 1 |  |  |
| 30 | Передача мяча | 1 |  |  |
| 31 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |
|  | **Раздел программы: Велосипедная подготовка** |  |  |  |
| 32 | Работа на велосипеде | 1 |  |  |
| 33 | Работа на велосипеде | 1 |  |  |
| 34 | Работа на велосипеде | 1 |  |  |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

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

2. Флажки.

3. Кубики, кегли и шары пластмассовые.

**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.