

Приложение
к адаптированной основной образовательной программе
для детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
утвержденной приказом от 01.09.2018г. №160

Рабочая программа

Учебного предмета «Адаптивная физкультура»
Образовательная область «Физическая культура»
Адаптированная основная общеобразовательная программа
образования обучающихся с глубокой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями).
Вариант 8.2.
5класс

2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 8.2).
4. Комплект примерных рабочих программ для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
6. Учебного плана МОУ – СОШ д. Новые Ивайтенки

Целью занятий по адаптивной физической культуре: является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Для достижения данной цели поставлены следующие задачи:

коррекция и компенсация нарушений физического развития; мотивация двигательной активности;

формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков; расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений.

В процессе обучения ребенка с умственной отсталостью используются следующие методы и приемы:

Методы обучения и мотивации учебной деятельности. Создание проблемной ситуации (удивления, сомнения, затруднения в выполнении действий, затруднения в интерпретации фактов), создание ситуаций занимательности, создание ситуации неопределенности и др.

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности.

Рассказ, эвристическая беседа, лекция (информационная и проблемная), изучение текста, демонстрация, иллюстрация, познавательная (ролевая и имитационная) игра, исследование и др.

Методы формирования новых умений. Упражнения, практикум, игра (дидактическая, деловая, ролевая, имитационная).

Методы контроля результатов обучения. Устные: опрос (индивидуальный, фронтальный, выборочный, перекрестный), беседа и др.

Учитывая основные трудности развития школьников в целом и с умственной отсталостью, в частности, в качестве основных **коррекционно-развивающих задач** выделены следующие:

- коррекция наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);

- развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, 5 способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно); - коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);

- коррекция нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.); - устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести

и т. д.);

-формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Формирование содержания программы определяется на основе следующих принципов:

-отражения в содержании обучения принципов коррекционно-развивающего обучения;

-научности и практической значимости содержания образования;

-доступности обучения.

Рабочая программа для обучающихся 5 класса рассчитана на 34 часа

Количество часов в неделю– 1.

Планируемые результаты освоения коррекционного курса

1. Предметными результатами изучения коррекционного курса «Двигательное развитие» является сформированность перечисленных ниже знаний и умений:

Минимальный уровень:

Включаться в работу на занятиях к выполнению заданий; не мешать, при выполнении различных движений, проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности; готовиться к занятиям, занимать исходное положение, находить свое место в строю (с помощью); проявлять любознательность и интерес к новому.

Достаточный уровень:

Уметь слушать музыку и звучащие инструменты; выполнять несложные движения руками и ногами; активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем; слушать и правильно выполнять инструкцию учителя; уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию; уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу.

2. Ожидаемые результаты работы по формированию базовых учебных действий В результате работы по программе у обучающихся формируются:

Личностные БУД: развитие любознательности при выполнении заданий проблемного и эвристического характера;

развитие внимания, настойчивости, умения преодолевать трудности, воспитание ответственности за начатое дело; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.

Регулятивные БУД: умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия;

Умения выполнять задание в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами.

Познавательные БУД: направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание); умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

Коммуникативные БУД:

умение находиться и обучаться в среде сверстников; умение к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

Содержание тем коррекционного курса

Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами рук: сгибание/разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак/разгибание. Выполнение движений плечами.

Опора на предплечья, на кисти рук. Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы). Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой). Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках). Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».

Вставание на колени из положения «сидя на пятках». Стояние на коленях. Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикал и затор, костыли, трость и др.), без опоры. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры). Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывания голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, в приседе). Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом). Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге. Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).

Календарно-тематический план предмета «Адаптивная физкультура» 5 класса

№п. п	Название раздела, темы урока	Количество часов		Теоретические сведения по разделу и/или уроку	Практическая часть	Коррекционная работа	Форма контроля
		План	Факт				
1	Дыхательные упражнения в образном оформлении. Инструктаж техники безопасности на уроке.			Счет	Правильное выполнение дыхательных действий	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений.	Текущий
2	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет			Хлопок	Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений.	Текущий
3	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях			Глубина дыхания	Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.	Коррекция произвольного внимания через развитие умения слушать и слышать свое дыхание, наблюдая при этом за ощущениями тела.	Текущий

4	Изменение длительности дыхания			Длительность дыхания	Соблюдают правила выполнения упражнения	Коррекция произвольного внимания через развитие умения слушать и слышать свое дыхание, Наблюдая при этом За ощущениями тела.	Текущий
5	Дыхание при ходьбе с имитацией			Ходьба шагом	Правильное выполнение дыхательных действий	Корректировать недостатки общей моторики через Достижение координации дыхания, движений тела.	Текущий
6	Движение руками в исходных положениях			Моторика	Упражнения на развитие двигательной координации	Коррекция внимания на основе упражнений на узнавание	Текущий
7	Движение предплечий и кистей рук			Скорость выполнения	Упражнения на развитие произвольного внимания, мышления	Корректировать недостатки общей моторики через достижение координации	Текущий
8	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа			Согласованность	Выполнение движений пальцами рук: сгибание (разгибание фаланг пальцев, сгибание	Коррекция памяти на основе упражнений взаимопоминани и	Текущий

					пальцев в кулак) разгибание		
9	Движение плечами			Повороты, счет	Выполнение движения плечами: поднятие вверх, вниз, поочередно правым плечом, левым плечом	Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя	Текущий
10	Наклоны головой			Упражнения на внимание	Выполнение движений головой: наклоны вправо, влево, вперед в положении лежа на спине, на животе, стоя, сидя.	Корректировать недостатки моторики через упражнения на равновесие с предметом на голове	Текущий
11	Наклоны туловищем			Кубик	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей	Формировать навыки выполнения действий по словесной инструкции педагога	Текущий
12	Сгибание стопы			Вверх, вниз	Тренировка навыков сгибания стопы	Корректировать недостатки общей моторики через Достижение координации дыхания, движений тела.	Текущий

13	Упражнения на ковриках			Высоко, низко	Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя	Совершенствовани е двигательно- моторной координации	Текущий
14	Упражнения в висе спиной к стене			Далеко, близко	Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя	Развитие зрительной памяти, внимания и координации движений	Текущий
15	Упражнения с мячом			Внимание	Разучивание комплекса Упражнений с мячом.	Совершенствовани е двигательно- моторной координации.	Текущий
16	Упражнения для Мышц брюшного			Направо,налево	Выполнение двигательных	Коррекция эмоционально	Текущий

	пресса				действий по образцу.	Волевой сферы через формирование умения подчиняться правилам игры	
17	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет»			Кегли	Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя	Воспитывать внимательность. Коррекция образной памяти на Основе упражнений в воспроизведении	Текущий

18-19	Игра «Передай мяч»			Правила игры	Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.	Формировать навыки управления своим дыханием.	Текущий
20	Катание гимнастических палок			Катание	Правильное выполнение упражнения с гимнастическими палками	Сформировать опыт самостоятельного преодоления затруднения под руководством Педагога на основе рефлексивного метода	Текущий
21	Общеразвивающие упражнения для ног.			Стопа	Выполнение общеразвивающих упражнений для ног.	Сформировать опыт самостоятельного преодоления затруднения под руководством педагога на основе рефлексивного метода	Текущий
22	Катание ногами мячей			Движение	Выполнять катание ногами мячей. Музыкально-ритмические	Совершенствование двигательной координации	Текущий

23	Ловля мяча после хлопка над головой			Хлопок	Упражнения на развитие точности движений, на развитие памяти.	Совершенствовани е двигательн о-моторной координации. Коррекция зрительного и слухового внимания через разучиваем комплекс упражнений.	Текущий
24	Упражнения с большим мячом			Наклоны	Упражнения на развитие и совершенствование передачи мяча	Совершенствовани е двигательн о-моторной координации. Коррекция зрительного и слухового внимания через разучиваем комплекс упражнений	Текущий
25	Игра под музыку «Птички»			В сторону	Упражнения на развитие	Совершенствовани е двигательн	Текущий
26	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».			Темп	Правильное выполнение упражнений по отбиванию мяча.	Развитие сомато - пространственных действий; развитие восприятия пространства.	Текущий
27-28	Подъем предметов различной величины			Ритм	Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.	Текущий

29	Катание мяча руками от себя.			Ловкость	Правила катания мяча, делают выполнение упражнения под руководством учителя.	Развитие умения соотносить названия действий с собственными движениями	Текущий
30	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры»			Разминка	Слушают учителя, выполняют задание с помощью и по инструкции.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Текущий
31	Катание мяча руками к себе			Направление	Слушают учителя, выполняют задание с помощью и по инструкции.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Текущий
32	Игра «Балалайка».			Правила	Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	Формировать навыки взаимоконтроля; корректировать недостатки Личностной сферы.	Текущий
33-34	Общеразвивающие упражнения для ног.			Стопа	Выполнение общеразвивающих упражнений для ног	Сформировать опыт самостоятельного преодоления затруднения под руководством	Текущий

