

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Куркинская средняя общеобразовательная школа № 2»

«Принято»
Заседание РМО
Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

«Согласовано»
Заместитель директора ПО УВР
 Кочергина Н.С.



***Адаптированная рабочая программа основного общего образования
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)***

ПО ПРЕДМЕТУ

«Адаптивная физкультура»

5 класс

ФИО педагога – разработчика программы:

Никитина Юлия Юрьевна

Срок реализации: 1 год

Педагогический стаж: *13 лет*

Квалификация: *высшая*

2020 – 2021 учебный год

Раздел I

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Нормами Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Закон), представленными в статье 28 Закона «Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации»;
- АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) КГКОУ ШИ 11.
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Методическими рекомендациями по вопросам внедрения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»).
- Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы / под ред. И.М. Бгажноковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2007. — 181 с. — (Коррекционная педагогика)

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, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях. Существует много проблем в образовании, с которыми сталкиваются дети-инвалиды и их родители.

Общая характеристика учебного предмета

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками. Программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей учащихся с нарушениями в развитии.

На занятиях по курсу «Адаптивная физкультура» решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности учащихся;
- коррекционная и компенсаторная работа по развитию и совершенствованию двигательных навыков и умения, физических качеств:

силы, гибкости, выносливости, быстроты, ловкости;

- профилактическая работа по формированию правильной осанки и коррекции плоскостопия в статических положениях и в движении;
- развитие чувства темпа и ритма, координация движения;
- развитие эмоциональной сферы учащихся, социализация в обществе.

Процесс занятий адаптивной физкультурой связан не только с коррекционной, но и компенсаторной и профилактической работой, а также с формированием самооценки учащихся.

Занятия по адаптивной физкультуре составлены так, что упражнения и игры, самостоятельная работа помогают учащимся корригировать сохранные возможности, компенсировать недостатки физического развития и развивать двигательные качества.

В планирование включены уроки по коррекционно-развивающим играм и стретчингу.

В связи с этим в основе обучения на уроках предусматриваются принципы:

- индивидуализации и дифференциации процесса обучения,
- коррекционная направленность обучения,
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Описание места учебного предмета в учебном плане

- Учебный предмет «Адаптивная физкультура», входит в предметную область «Физическая культура». В соответствии с учебным планом МКОУ «КСОШ №2» адаптированная рабочая программа рассчитана на преподавание данного предмета в 5 классе в объеме 35 часов, 1 час в неделю.

Срок реализации: 1 год.

Раздел II

Планируемые результаты освоения предмета.

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.*

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

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения.	20
2.	Двигательные умения и навыки.	11
3.	Подвижные игры и элементы спортивных игр	4
	Итого	35

Раздел III. Содержание предмета

1 Раздел: Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения.

Основы знаний:

Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК.

2. Гигиенические требования к занятиям АФК (гигиена одежды и обуви).

3. Соблюдать правила простейших подвижных игр.

Практический материал

Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения:

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте и с предметами (малый мяч, г/ палка, средний мяч, средний обруч).

Упражнения на дыхание: Правильное дыхание различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию

(«понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на осанку: Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове.

Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик»); сидя: кружение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой. Ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на общую и мелкую моторику: С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с

малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивные мячи –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу.

2 Раздел: Двигательные умения и навыки.

Построения и перестроения: Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью. Повороты направо, налево с указанием направления.

Ходьба и бег: Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба на пятках, на носках. Бег в чередовании с ходьбой. Бег в медленном темпе, соблюдая строй.

Прыжки: Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами вокруг себя. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов. Прыжки в длину с шага. Прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки. Прыжки, наступая на г/скамейку.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке). Подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: Ходьба по г/скамейке с предметом: флажок, г/мяч, г/палка. Ходьба по г/скамейке с различными положениями рук. Поворот кругом переступанием на г/скамейке. Лазание, перелезание, подлезание: Ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку. Лазание вверх-вниз по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой. Передвижение по г/стенки в сторону.

Подлезание и перелезание под препятствия разной высоты: мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д. Пролезание в модуль-тоннель. Перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи.

Элементы художественной гимнастики: Упражнения с мячом – удержание мяча на двух руках перед собой на ладонях; передача мяча из одной руки в другую перед собой; бросок и ловля мяча двумя руками на ладони; отбивы об пол двумя руками. Упражнения с малым обручем – хват обруча двумя руками снизу и сверху; поднимание обруча вперед-вверх; раскачивание обруча на двух руках в лицевой плоскости; вхождение в обруч в лицевой плоскости; перекаты обруча из одной руки в другую в лицевой плоскости.

3 Раздел: Подвижные игры и элементы спортивных игр

Календарно-тематическое планирование предмета

№	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1	Ознакомление с содержанием и организацией уроков. Техника безопасности на уроке.	2	Теоретические основы. В процессе уроков.
2	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	2	Упражнения на равновесие и меткость
3	Поворот переступанием. Равновесие.	2	Упражнения на равновесие и меткость
4	Ходьба с перешагиванием через предметы.	2	Упражнения на равновесие и меткость
5	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	2	Упражнения на равновесие и меткость
6	Перебрасывание мяча через шнур.	2	Упражнения на равновесие и меткость
7	Ходьба с изменением направления движения. Ходьба боком приставным шагом.	2	Дыхательные упражнения и релаксация
8	Ловля мяча после отскока от пола.	2	Упражнения на равновесие и меткость
9	Ходьба между предметами, ползание на животе.	2	Следить за тонусом мускулатуры. Упражнения с отягощениями
10	Метание мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	2	Следить за тонусом мускулатуры. Упражнения с отягощениями
11	Ходьба с изменением темпа движения. Лазание по гимнастической стенке.	2	Дыхательные упражнения и релаксация
12	Забрасывание мяча в корзину двумя руками.	2	Следить за тонусом

	Подлезание под шнур. Упражнения в равновесии.		мускулатуры. Упражнения с отягощениями
13	Упражнения с обручем, перепрыгивание через шнур. Игра «Волк во рву».	2	Следить за тонусом мускулатуры. Упражнения с отягощениями
14	Ходьба с перешагиванием через предметы. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. Игра «Кто дальше бросит».	2	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок
15	Ходьба с изменением направления.	2	Дыхательные упражнения и релаксация
16	Ловля мяча после отскока от стены.	2	Упражнения на равновесие и меткость
17	Упражнения на равновесие и меткость	2	
18	Итоговое повторение.	1	

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 1992.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
3. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 1974.
4. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 1990.
5. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
6. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.
7. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
8. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
9. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
10. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. — М.: Медицина, 1982.
11. Немов Р.С. Психология: Кн. 2. - М., 1997.
12. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991. 22. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2002.
13. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. — СПб: «Речь» 2007.
14. Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.
15. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб., 1999.
16. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
17. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2001.