Отдел образования Администрации Тальменского района Алтайского края

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Ларичихинская средняя общеобразовательная школа»

Тальменского района Алтайского края

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТО  На заседании методического объединения протокол  № 1 от 30.08. 2024 г.  Руководитель МО учителей  начальных классов  Коротина О.О. | СОГЛАСОВАНО  ЗУВР  МКОУ «Ларичихинская СОШ»  Петлюк Н.М.  30.08.2024 г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор  МКОУ «Ларичихинская СОШ»  Т.Е. Бурындина  Пр. № 184 от  30 августа 2024г. |

**Адаптированная рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Адаптивная физкультура»**

**для детей с умственной отсталостью**

**(индивидуальный учебный план)**

**Второй год обучения**

**на 2024 – 2025 учебный год**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития  (вариант 2).

Составитель

Баранова Надежда Ивановна

учитель начальных классов

Срок реализации программы 1 год

Ларичиха 2024 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).Положения о рабочей программе учебного предмета, курса МКОУ « Ларичихинская СОШ».

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 ученика. Программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей ученика.

.

**Принципы построения индивидуальных программ:**

- учет генетического хода основных линий развития предполагающих обучение с опорой на актуальный уровень развития ребенка и его зоны ближайшего развития.

- учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

- единство требований к воспитанию ребенка в семье.

- деятельный подход к развитию личности ребенка, в рамках ведущей и типичных видов деятельности в соответствии с интересом ребенка.

- коррекционная направленность воспитательного процесса.

- доступность повторяемость и концентричность предложенного материала.

**Цель программы обучения:**

повышение двигательной активности и обучение использованию полученных навыков повседневной жизни.

**Задачи программы обучения:**

- коррекция нарушений физического развития;

- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие двигательных способностей в процессе обучения;

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

**Основные направления коррекционной работы:**

- развитие зрительного восприятия и узнавания;

- развитие основных мыслительных операций;

- развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления;

коррекция нарушений  эмоционально-личностной сферы;

- обогащение словаря.

**Изменения, внесенные в авторскую учебную программу и их обоснование (изменение порядка изучения тем)**

Данная индивидуальная программа разработана для ученика имеющего особенности в физическом, психическом развитии, отклонение в поведении: имеются нарушения когнитивной сферы, поведения. Нуждается в создании специальных условий для получения образования (обучение на дому). Рабочая программа составлена с учетом уровня обученности, с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Ребёнок обучается второй год. В Федеральном компоненте государственного стандарта «Адаптивная физкультура» обозначен как самостоятельный предмет, что подчеркивает его особое значение в системе образования детей с ОВЗ.

Согласно годовому учебному плану школы для детей, обучающихся по АООП с УО, отводится 2 часа в неделю, поэтому адаптированная программа рассчитана на 68 часов

**Содержание учебно-методического комплекта**

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития (2вариант)

**Возможные результаты освоения АОП**

 В соответствии с требованиями ФГОС к АОП для обучающихся с тяжелой умственной отсталостью (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 образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

**Личностные результаты:**

-развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;

-основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;

-социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

- 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.

**Предметныерезультаты:**

- правильное выполнение упражнений;

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;

-обучение и применение дыхательной гимнастики.

**БУД:**

**-** адекватно использовать ритуалы школьного поведения;

-организовывать своё рабочее место;

-проявлять навыки ученого поведения;

-умение выполнять задания в определённое время, от начала до конца, с определёнными параметрами.

**Система оценки достижений**

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект». Выявление представлений, умений и навыков обучающихся в каждой образовательной области должно создавать основу для корректировки СИПР, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы. В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

0 баллов — не проявляет данное умение;

1 балл — демонстрирует умение с помощью учителя;

2 балла — допускает ошибки при демонстрации умений;

3 балла — демонстрирует умение самостоятельно

.

**Содержание учебного предмета**

**Теоретическая подготовка**

Повторение. Оборудование и материалы для уроков физкультуры

**Физическая подготовка.**

Построения и перестроения.Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны.

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.

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, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. 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 (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

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 наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. 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. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов |
| всего |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 |
| 2 | Физическая подготовка | 64 |
|  | Итого: | 68 часов |

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** | | дата |
| **Теоретическая подготовка (4ч.)** | | | |
| 1-2 | Оборудование и материалы для уроков физкультуры | | 1неделя |
| 3-4 | Оборудование и материалы для уроков физкультуры | | 2 неделя |
| **Физическая подготовка (64ч.)** | | | |
| 5-6 | | Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды | 3неделя |
| 7-8 | | Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены. | 4 неделя |
| 9-10 | | Обучение поворотам направо, налево в совместной деятельности с педагогом и по подражанию. | 5 неделя |
| 11-12 | | Обучение поворотам кругом в совместной деятельности с педагогом | 6 неделя |
| 13-14 | | Совершенствование навыков ходьбы. Ходьба с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом. | 7 неделя |
| 15-16 | | Совершенствование навыков ходьбы. Ходьба с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом. | 8 неделя |
| 17-18 | | Ходьба и остановка по сигналу | 9 неделя |
| 19-20 | | Ходьба парами в совместной деятельности с педагогом. | 10 неделя |
| 21-22 | | Совершенствование навыка бега. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа) в совместной деятельности с учителем. | 11неделя |
| 23-24 | | Совершенствование навыка бега. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа) в совместной деятельности с учителем. | 12 неделя |
| 25-26 | | Ходьба по кругу с различными движениями в совместной деятельности с педагогом. | 13 неделя |
| 27-28 | | Ходьба по кругу с различными движениями в совместной деятельности с педагогом. | 14 неделя |
| 29-30 | | Ходьба по лестнице вверх, вниз с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом | 15 неделя |
| 31-32 | | Ходьба по лестнице вверх, вниз с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом | 16 неделя |
| 33-34 | | Ходьба с перешагиванием через предметы в совместной деятельности с педагогом. | 17 неделя |
| 35-36 | | Ходьба с перешагиванием через предметы в совместной деятельности с педагогом. | 18 неделя |
| 37-38 | | Совершенствование навыка прыжков. Прыжки на месте, держась за руки в совместной деятельности с учителем. | 19неделя |
| 39-40 | | Выполнение имитационных упражнений. Повадки животных | 20 неделя |
| 41-42 | | Ходьба по кругу. Ходьба на носках. | 21 неделя |
| 43-44 | | Прыжки на месте, держась за руки в совместной деятельности с учителем. | 22 неделя |
| 45-46 | | Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. | 23 неделя |
| 47-48 | | Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. | 24 неделя |
| 49-50 | | .Прыжки, сидя на мячах в совместной деятельности с учителем. | 25 неделя |
| 51-52 | | .Прыжки, сидя на мячах в совместной деятельности с учителем. | 26 неделя |
| 53-54 | | Чередование бега с ходьбой. | 27 неделя |
| 55-56 | | Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. | 28 неделя |
| 57-58 | | Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. | 29 неделя |
| 59-60 | | Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. | 30 неделя |
| 61-62 | | Ползанье на полу в совместной деятельности с учителем | 31 неделя |
| 63-64 | | Броски и ловля мяча от учителя к ученику. | 32 неделя |
| 65-66 | | Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. | 33 неделя |
| 67-68 | | Ползанье на четвереньках в разных направлениях между предметами с помощью учителя | 34 неделя |

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития (2вариант)