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 26.08. 2024 г.  Руководитель МО учителей  естественно научного цикла  Шалофастова Е.В. | 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)**

**Восьмой 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. Устная (звучащая) речь отсутствует. 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 восьмой 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**

**Построение и ходьба**

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. 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).

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).

**Захват предметов – метание**

Правильный захват различных по величине и форме предметов. Передача мяча в руки учителя по его просьбе. Подвижные игры, общеразвивающие игры на захват и метание предметов.

**Бег и прыжки**

Перепрыгивание через шнур. 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. Бег в умеренном темпе. Бег с изменением темпа и направления движения.

**Ползание, лазание и 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.

**Подвижные игры**

Подвижные игры на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки. Подвижные игры общеразвивающего характера.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов |
| всего |
| 1 | Построение и ходьба | 10 |
| 2 | Захват предметов – метание | 18 |
| 3 | Бег и прыжки | 18 |
| 4 | Ползание, лазание и перелезание | 14 |
| 5 | Подвижные игры | 8 |
|  | Итого | 68ч |

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** | дата |
| **Построение и ходьба (10ч.)** | | |
| 1-2 | Построение в шеренгу, в колонну, в колонну по два, в круг. | 1неделя |
| 3-4 | Ходьба в колонне по одному, парами, ходьба по кругу с остановкой по сигналу учителя | 2 неделя |
| 5-6 | Ходьба с переходом на бег и обратно с  изменением направления движения | 3неделя |
| 7-8 | Ходьба на носочках, на пяточках,  перекатом с пятки на носок, высоко поднимая колено, с захлестом голени. | 4 неделя |
| 9-10 | Ходьба «змейкой», между предметами,  по диагонали. | 5 неделя |
| **Захват предметов – метание (18ч.)** | | |
| 11-12 | Катание мячей друг другу (расстояние 1 м) | 6 неделя |
| 13-14 | Прокатывание мяча двумя руками по гимнастической скамье | 7 неделя |
| 15-16 | Бросание и ловля мяча (от груди, снизу, из-за головы) | 8 неделя |
| 17-18 | Бросание мяча через сетку двумя руками | 9 неделя |
| 19-20 | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками | 10 неделя |
| 21-22 | Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 2 м. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой | 11неделя |
| 23-24 | Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 2 м. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой | 12 неделя |
| 25-26 | Отбивание мяча рукой об пол на месте и с продвижением вперед | 13 неделя |
| 27-28 | Динамический контроль | 14 неделя |
| **Бег и прыжки (18ч.)** | | |
| 29-30 | Бег в прямом направлении, между предметов по одному | 15 неделя |
| 31-32 | Бег с переходом на ходьбу и обратно | 16 неделя |
| 33-34 | Бег с остановкой по сигналу учителя | 17 неделя |
| 35-36 | Бег с изменением направления по звуковому сигналу. | 18 неделя |
| 37-38 | Бег наперегонки | 19неделя |
| 39-40 | Прыжки на двух, на одной ноге на месте, с продвижением вперед | 20 неделя |
| 41-42 | Запрыгивание и выпрыгивание из обруча | 21 неделя |
| 43-44 | Спрыгивание с гимнастической скамьи | 22 неделя |
| 45-46 | Прыжки в длину с места | 23 неделя |
| **Ползание, лазание и перелезание (14ч.)** | | |
| 47-48 | Ползание на четвереньках по коридору 20-25 см с разворотом | 24 неделя |
| 49-50 | Подлезание под шнур (высота 50 см) | 25 неделя |
| 51-52 | Пролезание в обруч | 26 неделя |
| 53-54 | Проползание на четвереньках по тоннелю | 27 неделя |
| 55-56 | Ползание по гимнастической скамейке | 28 неделя |
| 57-58 | Влезание на наклонную доску | 29 неделя |
| 59-60 | Передвижение на высоких четвереньках с перешагиванием | 30 неделя |
| **Подвижные игры (8ч.)** | | |
| 61-62 | «Слушай сигнал» | 31 неделя |
| 63-64 | «На свое место» | 32 неделя |
| 65-66 | «Лиса и зайцы» | 33 неделя |
| 67-68 | «Птички и домик» | 34 неделя |

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

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