

Министерство образования Тульской области
Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области
«Новомосковский областной центр образования»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
государственного
общеобразовательного учреждения
Тульской области
«Новомосковский областной центр
образования»

Протокол №1
от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директором
государственного
общеобразовательного учреждения
Тульской области
«Новомосковский областной центр
образования»

Приложение № к приказу № 99-д



Рабочая адаптированная основная общеобразовательная программа
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), вариант 2 по учебному
предмету

«Адаптивная физкультура»

5в класс

составлена на основе ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (ин)
(Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с
умственной отсталостью (ин), утверждённая Министерством просвещения РФ от 24 ноября
2022 г. приказ №1026)

составитель:учитель

Косинов С.В. [

г. Новомосковск

2023 г.

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования на основе

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (ин), утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1026;

- адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (ин), варианты 1,2, 1-4 классы, 5-9 классы, 10-12 классы, разработанной и утверждённой ГОУ ТО «Новомосковский центр» от 02.06.2023 г. № 74-д.

Цели занятий предмета «Адаптивная физкультура»:

освоение ребёнком системы двигательных координации, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

Задачи:

- 1) совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- 2) формирование целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.
- 3) укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.
- 4) улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;
- 5) стимуляция появления новых движений;
- 6) формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- 7) обучение переходу из одной позы в другую;
- 8) развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
- 9) приучение к дисциплинированности, организованности, элементарной самостоятельности.

Коррекционно-развивающие задачи:

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие основных мыслительных операций;
- развитие крупной моторики и координации;
- обогащение словаря.

Воспитательные задачи: получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов.

Общая характеристика предмета «Адаптивная физкультура»

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся с ТМНР (тяжелое множественное нарушение развития).

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития учащегося 5 В класса. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики. Нарушения опорно-двигательного аппарата (осанка), отставание в росте и т.д. Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания, затруднением перевода в долговременную. Внимание малоустойчивое, отмечается замедленность переключения. Существенно страдают волевые

процессы, дети не умеют руководить своей деятельностью. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для детей класса трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного физического развития, нарушения согласованности движений и пр. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей класса.

Занятия по коррекционному курсу «Адаптивная физкультура» проводятся 3 раза в неделю. На них ведущая роль принадлежит педагогу.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Учитель подбирает материал по объёму и komponует по степени сложности, исходя из особенностей развития ребенка.

Методы, формы обучения

Успешность обучения детей с тяжелой умственной отсталостью зависит от методов и приёмов обучения. Их выбор зависит от содержания занятия, уровня возможностей детей. В процессе обучения используются игровые, наглядные, словесные, практические методы и приемы:

- подражание действиям взрослого;
- жестовая инструкция;
- собственные действия ребенка по вербальной инструкции взрослого;

Поощрение: словесное (похвала, признание, благодарность), наглядное, создание ситуации успеха.

Формы обучения:

- обучение ведется в игровой форме, используются элементы подражательности;
- процесс развития и обучения опирается на развитие у обучающегося (воспитанника) базовых эмоций для привлечения их внимания и интереса, для повышения мотивации обучения, побуждения познавательных потребностей;
- детальное расчленение материала на простейшие элементы, обучение ведется по каждому элементу, и лишь затем они объединяются в целое;
- большая повторяемость материала, применение его в новой ситуации;
- обязательная фиксация и эмоциональная оценка малейших достижений ребенка.

Интеграция содержания коррекционного курса с содержанием других предметов

Занятия по коррекционному курсу «Адаптивная физкультура» помимо информационной нагрузки связаны непосредственно с жизнью ребенка, применением полученных знаний на практике. При изучении коррекционного курса широко используются межпредметные связи с учебными предметами: «Человек», «Двигательное развитие», «Речь и альтернативная коммуникация», «Музыка и движение».

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом в 5 классе на предмет «Адаптивная физкультура» отводится 102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения предмета «Адаптивная физкультура».

Личностные результаты.

- проявлять познавательный интерес;
- проявлять и выражать свои эмоции;
- коммуникативными средствами обозначать свое понимание или непонимание вопроса;
- участвовать в совместной деятельности;

- проявлять готовность следовать установленным правилам поведения и общения на уроке и на перемене;
- проявлять регулятивные способности в ходе обучающего процесса;
- проявлять эмоционально-положительное отношение к сверстникам, педагогам, другим взрослым.

Предметные результаты

- повышение реабилитационного потенциала коррекцию физического развития.
- развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой;
- умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- способность ориентироваться в пространстве;
- умение выполнять движения, действия по показу, словесной инструкции;
- умение делать простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях;
- умение ходить под хлопки;
- овладение навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;
- прокатывание мяча двумя руками друг другу, под дуги, умение ловить мяч, брошенный учителем;
- умение сохранять равновесие в процессе движения по сенсорным тропам и дорожкам.

Содержание коррекционного курса

Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (2 час)

Освоение окружающего пространства; сосредоточение внимания при обращении. Знакомство учащегося с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.

Ходьба и упражнения в равновесии (28ч.)

Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы. Построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Понятие «право» и «лево». Правая и левая рука и нога. Обучение в ходьбе в направлении (к игрушке). Упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.

Бег (18 ч.)

Упражнения на прыжки на гимнастических мячах, игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, и др.).

Подвижная игра «Прыгаем как мячики». Прыжки на месте и с движением вперед двух ног. Совместно с учителем (держит за руки или за одну руку) выполнение поскоков на месте на двух ногах.

Игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, и др.).

Бросание, ловля, метание, переноска грузов (24 ч.)

Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу. Ловля мяча, брошенного учителем (расстояние определяется исходя из особенностей моторного развития учащихся), бросание мяча учителю. Помахивание флажками над головой и в ходьбе.

Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. Прокатывание мяча ногой. Игра с мячом «Футбол». Переноска 3-4 гимнастических палок. Переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.

Ползание и лазанье (9 ч.)

Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя. Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»).

Упражнение в ползании на четвереньках. «Доползи до погремушки».

Упражнение в проползании на четвереньках под «воротами».

«Полоса препятствий»: лазание по туннелю.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения (6ч.)

Дыхательные упражнения по подражанию. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.

Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев рук. Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам". Движения головой: наклоны вперед, назад, в стороны. Поднимание головы в положении "лежа" на животе.

Подвижные игры (6 ч.)

«Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, лазание по туннелю. Подвижная игра «Собери пирамидку», «Бросай-ка».

№	Название раздела	Количество часов в рабочей программе
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (1)	1
2	Ходьба и упражнения в равновесии (15)	15
3	Бег (9 ч.)	9
4	Бросание, ловля, метание, переноска грузов(15 ч.)	15
5	Ползание и лазанье (6 ч.)	6
6	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде	1
7	Ходьба и упражнения в равновесии (13 ч.)	13
8	Бег (9 ч.)	9
9	Прыжки (9 ч.)	9
10	Бросание, ловля, метание. (9 ч.)	9
11	Ползание и лазанье (3 ч.)	3
12	Общеразвивающие и корригирующие упражнения (6ч.)	6
13	Подвижные игры (6ч.)	6
	Итого:	102

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся на уроке	Кол-во часов
<i>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (1ч.)</i>			
1.	Знакомство с помещением для занятий.	освоение окружающего пространства; умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	1
<i>Ходьба и упражнения в равновесии (15 ч.)</i>			
2	Принятие исходного положения для построения и перестроения основная стойка	понимание инструкции, умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	1
3	Принятие исходного положения для построения и перестроения (стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).	понимание инструкции, умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	1
4	построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу.	понимание инструкции, умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	1
5	Построение в колонну по одному, равнение в затылок	сосредотачивать внимание при обращении учителя.	1
6	Понятие «право» и «лево»	сосредотачивать внимание при обращении учителя.	1
7	Правая и левая рука и нога.	понимание инструкции; умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	1
8	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	понимание инструкции; умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	1
9	Повороты на месте направо, налево.	Понимание инструкции. Умение придерживаться определенного направления передвижения.	1

10	Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы.	понимание инструкции; умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	1
11	Ходьба по извилистой дорожке	сосредотачивать внимание при обращении учителя.	1
12	Ходьба по прямой дорожке по направлению к игрушке взявшись за руки.	Понимание инструкции. Умение придерживаться определенного направления передвижения.	1
13	Ходьба по прямой дорожке по направлению к игрушке самостоятельно.	Умение сохранять устойчивое положение тела, осанку.	1
14	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Умение сохранять устойчивое положение тела, осанку.	1
15	Ходьба вниз по наклонной поверхности.	Умение сохранять устойчивое положение тела, осанку.	1
16	Ходьба вверх и вниз по наклонной поверхности.	Умение сохранять устойчивое положение тела, осанку.	1
Бег (9 ч.)			
17	Бег вслед за учителем, в направлении к нему.	выполнение инструкции; умение двигаться в заданных	1
18	Бег за учителем «Догони Мишутку».	выполнение инструкции; умение двигаться в заданных	1
19	Чередование бега с ходьбой.	выполнение инструкции; умение двигаться в заданных направлениях.	1
20	Бег в направлении к учителю	выполнение инструкции; умение двигаться в заданных направлениях.	1
21	Чередование бега с ходьбой. В разных направлениях	выполнение инструкции сохранение устойчивого равновесия при прыжках.	1
22	Эстафета «Принеси и покажи».	выполнение инструкции сохранение устойчивого равновесия при прыжках.	1
23	Бег в направлении к учителю и от него	выполнение инструкции; умение двигаться в заданных направлениях.	1
24	Прыжки на мячах и игрушках-прыгунах.	выполнение инструкции;	1

		умение двигаться в заданных направлениях.	
25	Прыжки на мячах и игрушках-прыгунах.	выполнение инструкции сохранение устойчивого равновесия при прыжках.	1
Бросание, ловля, метание, переноска грузов (15 ч.)			
26	Прокатывание мяча двумя руками в любом направлении.	умение отталкивать мяч обеими руками одновременно.	1
27	Прокатывание мяча двумя руками в направлении к учителю.	умение отталкивать мяч обеими руками одновременно.	1
28	Помахивание флажками над головой и в ходьбе.	умение выполнять махи флажком в разных и.п.	1
29	Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол.	умение выполнять наклоны туловища с флажками в руках	1
30	Прокатывание мяча ногой	умение прокатывать мяча ногой, выполнение	1
31	Игра с мячом «Футбол»	умение прокатывать мяча ногой, выполнение инструкции.	1
32	Переноска 3-4 гимнастических палок	уметь выполнять переноску гимнастических палок	1
33-34	переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.	уметь переносить спортивный инвентарь с помощью учителя	2
35-36	Ловля баскетбольного мяча.	уметь ловить баскетбольный мяч без отскока от пола.	2
37-38	Бросание мяча учителю	ловля мяча; бросание мяча в заданном направлении;	2
39-40	Ловля, бросание мяча учителю: «Поймай мяч».	выполнение инструкции	2
Ползание и лазанье (6 ч.)			
41	Упражнение в ползании на четвереньках. «Доползи до погремушки».	умение сосредоточить внимание; умение передвигаться на четвереньках.	1
42	Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя.	умение сосредоточить внимание; умение передвигаться на четвереньках.	1

43-44	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»).	умение сосредоточить внимание; умение передвигаться на четвереньках.	2
45	Упражнение в проползании на четвереньках под «воротами».	умение сосредоточить внимание; умение передвигаться на четвереньках.	1
46	«Полоса препятствий»: лазание по туннелю.	умение сосредоточить внимание; умение передвигаться на четвереньках.	1
<i>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (1ч.)</i>			
47	Совместный выбор с учащимся наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли и т.д.)	освоение окружающего пространства; умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	1
<i>Ходьба и упражнения в равновесии (13 ч.)</i>			
48	Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы.	понимание инструкции; умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	1
49	Ходьба по кругу взявшись за руки	Понимание инструкции; умение выполнять ходьбу по кругу совместно с учителем	1
50	Ходьба с удержанием рук за спиной.	понимание инструкции; умение двигаться в заданных направлениях.	1
51	Ходьба ровным шагом на носках.	Понимание инструкции; умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	1
52	Ходьба ровным шагом на пятках.	умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	1
53-54	Ходьба в умеренном, (медленном, быстром) темпе.	умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	2
55-56	Упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним, к игрушке.	понимание инструкции; умение ориентироваться в пространстве по указательному жесту.	2

57-58	Упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним, к игрушке. «Иди ко мне», «Где погремушка»?	понимание инструкции; умение ориентироваться в пространстве по указательному жесту.	2
59-60	Упражнение на развитие равновесия (с помощью учителя) « Идем в гости по дорожке», « Пройди по мостику»	понимание инструкции; умение ориентироваться в пространстве по указательному жесту;	2
Бег (9 ч.)			
61-62	Бег в разных направлениях.	выполнение инструкции; умение двигаться в заданных направлениях	2
63-64	Бег парой по кругу.	выполнение инструкции; умение двигаться в заданных направлениях	2
65-66	Бег в разных направлениях: «Беги ко мне»	выполнение инструкции; умение двигаться заданных направлениях	2
67-68	Бег в разных направлениях: «Беги за мячом».	выполнение инструкции; умение двигаться в заданных направлениях	2
69	Бег в умеренном, медленном темпе совместно с учителем.	выполнение инструкции; умение двигаться в заданных направлениях	.1
Прыжки (9ч.)			
70-71	Прыжки на месте, совместно с учителем (держась за руки) «Прыгаем как мячики».	сохранение устойчивого равновесия при прыжках; умение отталкиваться обеими ногами одновременно.	2
72-73	Прыжки на месте, совместно с учителем (по подражанию) «Веселые зайчата»	сохранение устойчивого равновесия при прыжках; умение отталкиваться обеими ногами одновременно.	2
74-75	Прыжки на одной ноге на месте.	выполнение инструкции сохранение устойчивого равновесия при прыжках.	2
76-77	Прыжки на двух ногах на месте.	выполнение инструкции сохранение устойчивого равновесия при прыжках.	2
78	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	выполнение инструкции сохранение устойчивого равновесия при прыжках.	1
Бросание, ловля, метание (9 ч.)			

79-80	Игры с мячом: «Прокати мне» и «Поймай мяч».	отталкивание мяча обеими руками одновременно;	2
81-82	Игровое упражнение с мячами различной величины.	прокатывание мяч в заданном направлении.	2
83-84	Бросание мяча учителю: «Поиграем в мяч»	ловля мяча; бросание мяча в заданном направлении; выполнение инструкции.	2
85-86	Броски среднего мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	Бросание мяча вверх; выполнение инструкции.	2
87	Броски малого мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	Бросание мяча вверх; выполнение инструкции.	1
<i>Ползание и лазанье (3 ч.)</i>			
88-89	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки приставным шагом	умение сосредоточить внимание; умение передвигаться по гимнастической стенке	2
90	Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см	умение переползать на четвереньках через узкий коридор; развитие крупной моторики.	1
<i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения (6 ч.)</i>			
91	Дыхательные упражнения по подражанию.	правила выполнения упражнений. упражнения под руководством учителя.	1
92	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.	правила выполнения упражнений. упражнения под руководством учителя.	1
93	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев рук.	правила выполнения упражнений. развитие мелкой моторики.	1
94	Круговые движения руками в исходном положении “руки к плечам”.	правила выполнения упражнений. упражнения под руководством учителя.	1
95	Движения головой: наклоны вперед, назад, в стороны.	Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя.	1
96	Поднимание головы в положении “лежа” на животе.	Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя.	.1
<i>Подвижные игры (6 ч.)</i>			

97	«Полоса препятствий»: бег по скамейке.	освоить технику бега по скамейке; выполнение инструкции.	1
98	«Полоса препятствий»: прыжки через кирпичики.	освоить технику прыжков через кирпичики; выполнение инструкции.	1
99	«Полоса препятствий»: лазание по туннелю.	умение передвигаться на четвереньках; выполнение инструкции.	1
100	Подвижная игра «Собери пирамидку».	бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.	1
101	Подвижная игра «Бросай-ка».	«Бросай-ка»: соблюдение правил игры.	1
102	Передача эстафеты.	Передача эстафеты.	1
	Итого:		102 ч

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование спортивного зала для освоения программы предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.).

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Литература;

- 1) «Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие». Шмаков С. А. – М.:ЦГЛ, 2004
- 2) Программа образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» под редакцией Л. Б. Баряевой и Н. Н. Яковлевой, -СПб, 2011
- 3) Программно-методический материал «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией профессора И.М. Бгажноковой, Москва, 2007
- 4) Стребелева Е.А. Коррекционно-развивающее обучение детей в процессе дидактических игр: пособие для учителя-дефектолога/ Е.А.Стребелева. –М., 2008.