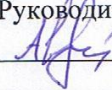

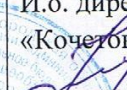


**МБОУ «Кочетовская средняя общеобразовательная школа»
Ивнянского района Белгородской области**

1. Рассмотренная заявка

Рассмотрено Руководитель МО  /Сериков А.Н./ Протокол № 5 от «26» июня 2023 г.	Согласовано Заместитель директора МБОУ «Кочетовская СОШ»  Коломытцева Т.В. «10» июля 2023 г.	Утверждаю И.о. директора МБОУ «Кочетовская СОШ»  Захарова Н.И./ Приказ № 105 от «01» сентября 2023г.
--	---	--



**Рабочая программа
по физической культуре для обучающихся с умеренной, тяжелой и
глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(вариант 2)
основного общего образования**

Составитель: учитель физической культуры
Сериков Александр Николаевич

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с Адаптированной основной общеобразовательной программой для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (2 вариант) ГКОУ «Варнавинская ШИ» и следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.
3. 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".

Целью занятий адаптивной физической культурой является повышение двигательной активности ребенка и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.
2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Общая характеристика курса «Адаптивная физическая культура»

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

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 учащегося с умеренной и тяжелой умственной отсталостью и ДЦП. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Каждый урок планируется в соответствии со следующими принципами:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

В процессе обучения адаптивной физической культуре ребенка:

- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ним понятийный аппарат (название движений, действий);
- учат последовательности движений без предметов, с предметами (мячами, гимнастическими палками и т. п.), а также правилам безопасности при этом;
- учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;
- учат осваивать модели невербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

Программа разработана для ребенка с ДЦП. Работа будет осуществляться индивидуально, на дому. Для ребенка характерна повышенная эмоциональная возбудимость, повышенная чувствительность к обычным раздражителям окружающей среды, склонность к колебаниям настроения. Ребенок имеет полную зависимость от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании и предметной деятельности, не может самостоятельно удерживать своё тело в сидячем положении. Процесс общения затруднен в связи с несформированностью языковых средств и речемоторных функций порождения экспрессивной речи (может издавать лишь отдельные звуки).

Место предмета в учебном плане

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для 2 варианта ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. На его изучение в 5 классе отведено 34 часа, 1 час в неделю.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Освоение программы «Адаптивная физкультура» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- проявление интереса к здоровому образу жизни, двигательной активности с целью получения результата;
- умение соблюдать режим дня;
- проявлять эмоционально-положительные и двигательные способы в процессе взаимодействия с знакомым взрослым (или сверстником) в разных адаптивных ситуациях.
- проявление толерантности, уважительного отношения к иному мнению.

Предметными результатами изучения курса являются следующие знания и умения:

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<ul style="list-style-type: none"> - удерживать голову в разном положении; - выполнять движения руками; - выполнять движения плечами; - изменять позу; - бросать и ловить мяч двумя руками; - определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. 	<ul style="list-style-type: none"> - совершать произвольные вдох и выдох через рот, нос; - выполнять движения пальцами рук; -поворачиваться по ориентирам; - выполнять основные команды; - выполнять метание мяча - радоваться успехам: лучше поймал мяч, научился захватывать предметы и др; - играть в подвижные игры, выполнять основные виды движений и др.

Базовые учебные действия:

- воспринимает свое тело и координационные возможности;
- владеет двигательными умениями для адаптации в разных ситуациях;

- проявляет самостоятельность в адаптивных ситуациях с игрушками и спортивными средствами любым доступным способом;
- выражает доступным способом состояние собственного самочувствия в связи с физическими нагрузками;
- проявляет интерес к доступным видам физкультурно-спортивной деятельности.

2. Основное содержание учебного предмета

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у ребенка к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2). Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию.
2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).
3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Содержание предмета отражено в 3 разделах:

1. Основные движения (основные исходные положения и изолированные движения головы, рук, ног, туловища; упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности; захват предметов – метание).
2. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие, дыхание).
3. Коррекционные подвижные игры в разных видах физкультурно-спортивной деятельности (элементы подвижных игр на развитие ловкости и внимания).

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» организуется в форме уроков, исходя из особенностей развития обучающегося с ДЦП и на основании рекомендаций психолого-медико-

педагогической комиссии и индивидуальной программы реабилитации инвалида.

1. Основные движения

Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища. Движения головой с сохранением заданного положения туловища и конечностей. Основные положения рук: вниз, в сторону, вперед, на голову. Последовательные движения руками (и ногами) по подражанию и по инструкции. Движение кистей в разных направлениях

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.

Сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стоп, круговое движение, смыкание и размыкание носков с опорой о пятку. Сидя на полу с опорой руками сзади, захватывать веревку пальцами ног, перекатывать веревку подошвами стоп.

2. Общеразвивающие упражнения

Дыхательные упражнения.

В различных исходных положениях тренировать все типы дыхания. Развивать подвижность грудной клетки при выполнении усиленного дыхания (на вдохе приподнять надплечья, на выдохе надавливать ладонями на боковые поверхности грудной клетки). Изменение темпа вдоха и выдоха (по подражанию, под хлопки, под счет). Ритмичное дыхание при выполнении движений: вдох при поднимании рук, при опускании вниз головы.

3. Коррекционные подвижные игры

Ловля и бросание мячей разного размера одной и двумя руками.

Система оценки достижения возможных результатов

На основании сравнения показателей за полугодие текущей и предыдущей оценки учитель делает вывод о динамике усвоения АООП обучающимся по каждому показателю по следующей шкале:

0 – отсутствие динамики или регресс.

1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.

2 – минимальная динамика.

3 – средняя динамика.

4 – выраженная динамика.

5 – полное освоение действия.

Тематическое планирование 6 класс

	Наименование разделов и тем/цель урока	Часы учебного времени	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	2	3	6
1	Диагностика физического развития на начало учебного года.	1	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, на физическую нагрузку.
2	Техника безопасности на уроках физкультуры.	1	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, на физическую нагрузку.
3	Перекидывание мяча из руки в руку перед собой и над головой.	1	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, на физическую нагрузку.
4	Перекидывание мяча из руки в руку перед собой и над головой.	1	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, на физическую нагрузку.
5	Подбрасывание мяча перед собой и ловля его.	1	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, на

			физическуюнагрузку.
6	Подбрасывание мяча перед собой и ловля его.	1	Проявление эмоциональной реакциивзаимодействие с учителем, на физическуюнагрузку.
7	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	Проявление эмоциональной реакциивзаимодействие с учителем, на физическуюнагрузку.
8	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	Проявление эмоциональной реакциивзаимодействие с учителем, на физическуюнагрузку.
9	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	Проявление эмоциональной реакциивзаимодействие с учителем, на физическуюнагрузку.
10	Бросок мяча в кольцо или корзину.	1	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакциивзаимодействие с учителем, двигательную активность.
11	Бросок мяча в кольцо или корзину.	1	Оценивание собственных достижений. Проявление

			эмоциональной реакциина взаимодействие с учителем, двигательную активность.
12	Бросок мяча в кольцо или корзину.	1	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакциина взаимодействие с учителем, двигательную активность.
13	Повороты направо, налево с указанием направленияучителем.	1	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакциина взаимодействие с учителем, двигательную активность.
14	Повороты направо, налево с указанием направленияучителем.	1	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакциина взаимодействие с учителем, двигательную активность.
15	Повороты направо, налево с указанием направленияучителем.	1	Оценивание собственных

			<p>достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.</p>
16	«Такие разные мячи» (знакомство с различными названиями мячей, катание мячей друг другу, перебрасывание мячей)	1	<p>Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.</p>
17	Прокатывание стопами каната, мяча	1	<p>Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.</p>
18	Прокатывание стопами каната, мяча	1	<p>Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную</p>

			активность.
19	Прокатывание стопами каната, мяча	1	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.
20	Перекладывание мяча изодной руки в другую в положении сидя	1	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.
21	Перекладывание мяча изодной руки в другую в положении сидя	1	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.
22	Перекладывание мяча изодной руки в другую в положении лежа	1	Оценивание собственных достижений. Проявление

			эмоциональной реакциина взаимодействие с учителем, двигательную активность.
23	Переключивание мяча изодной руки в другую в положении лежа	1	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакциина взаимодействие с учителем, двигательную активность.
24	Ловля мяча двумя руками	1	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакциина взаимодействие с учителем, двигательную активность.
25	Ловля мяча двумя руками	1	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакциина взаимодействие с учителем, двигательную активность.

26	Развитие диафрагмального дыхания	1	Развитие диафрагмального дыхания, с акцентом на выдох.
27	Развитие диафрагмального дыхания	1	Развитие диафрагмального дыхания, с акцентом на выдох.
28	Развитие диафрагмального дыхания	1	Развитие диафрагмального дыхания, с акцентом на выдох.
29	Повороты и наклоны головы в стороны	1	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.
30	Повороты и наклоны головы в стороны	1	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.
31	Повороты и наклоны головы в стороны	1	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной

			реакциина взаимодействие с учителем, двигательную активность.
32	Перебрасывание мяча учителю	1	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакциина взаимодействие с учителем, двигательную активность.
33	Перебрасывание мяча учителю	1	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакциина взаимодействие с учителем, двигательную активность.
34	Перебрасывание мяча учителю	1	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакциина взаимодействие с учителем, двигательную активность.

