МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Смоленской области

Муниципальное образование «Шумячский район» Смоленской области

МБОУ «Криволесская ОШ»

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  педагогическим советом  МБОУ "Криволесская ОШ"  Протокол №8 от 15.08. 2024 | УТВЕРЖДЕНО  И.о. директора МБОУ "Криволесская ОШ"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Л. Афонина  Приказ № 65 от 15.08.2024 г |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физкультура»

для обучающихся 7 класса по АООП

Криволес 2024 год

**Пояснительная записка.**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся 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 обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: "Плавание","Коррекционныеподвижныеигры","Велосипеднаяподготовка","Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Содержание раздела "Плавание" включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.

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. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшего совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

# Общая характеристика предмета

В программу по адаптивной физкультуре для обучающегося с умеренной и тяжелой умственной отсталостью положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Ребенок с умеренной и тяжелой умственной отсталостью имеет интеллектуальные дефекты и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков. Замедленность протекания психических процессов обуславливают чрезвычайную медлительность образования у него двигательных навыков. Для того чтобы, обучающийся усвоил упражнения, необходимо многократное повторение, сочетающиеся с правильным показом Необходимо подбирать такие упражнения, которые состоят из простых, элементарных движений. В работе с таким ребенком нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь в процессе воспроизведения того или иного задания. Для всех групп здоровья предусмотрены следующие виды работы и формы учебных занятий:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

–выполнение комплексов упражнений для индивидуальных занятий физической культурой (утренней гимнастики, коррекции осанки и телосложения);

– выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия;

– выполнение комплексов упражнений на развитие дыхательной системы(грудное, брюшное, смешанное дыхание);

– выполнение комплексов упражнений на развитие основных физических качеств;

– выполнение доступных акробатических комбинаций;

– выполнение посильных комплексов упражнений на тренажерах и другом спортивном оборудовании;

– выполнение доступных упражнений и двигательных действий, используемых в процессе по движных игр.

Учитывая вышесказанное, под физическим развитием обучающегося с умеренной и тяжелой умственной отсталостью следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных ними логических операций.

Каждый урок по адаптивной физкультуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями:

• постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям;

• чередованием различных видов упражнений, соответствующим возможностям обучающегося;

• учет индивидуальных особенностей ученика;

• эмоциональность занятий;

• поощрение, похвала за малейшие успехи.

Урок целесообразно строить из 4 частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной, которые должны быть методически связаны между собой.

Планируемые результаты освоения учебного предмета "Человек".

# 1) Представление о себе как "Я", осознание общности и различий "Я" от других.

# Соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале.

# Представление о собственном теле. Отнесение себя к определенному полу.

# Умение определять "моё" и "не моё", осознавать и выражать свои интересы,

# желания. Умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол,

# место жительства, интересы.

# Представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим

# возрастным изменениям.

# 2) Умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением

# первоочередных потребностей.

# Умение обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться.

# Умение сообщать о своих потребностях и желаниях.

# 3) Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и

# ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

# Умение определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), показывать или сообщать о болезненных ощущениях взрослому.

# Умение соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня (чистка

# зубов утром и вечером, мытье рук перед едой и после посещения туалета).

# Умение следить за своим внешним видом.

# 4) Представления о своей семье, взаимоотношениях в семье.

# Представления о членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли, обязанностях членов семьи, бытовой и досуговой деятельности семьи.

# Описание места учебного предмета в учебном плане

# Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» в соответствии учебным планом МБОУ «Криволесская ОШ» рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

**Содержание учебного предмета.**

Содержаниеучебногопредмета"Адаптивнаяфизическаякультура"представлено следующими разделами: "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование разделов и тем учебного предмета** | **Содержание тем учебного предмета** |
| Теория. Основы знаний | Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены. Инструктаж по технике безопасности на лыжне. Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой. Беседа. Подбор лыж. |
| Легкая атлетика. | Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде. Построение в шеренгу по одному, равнение по начерченной линии по команде. Построение в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки по показу учителя по команде. Построение в шеренгу по одному, перестроение в круг. |
| Гимнастика. | Комплекс упражнений для мышц туловища с предметами. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения для развития правильного дыхания. Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки точности движений.  Упражнения с обручами. Упражнения на равновесие.  Пролезание через гимнастический обруч.  Комплекс упражнений для мышц туловища с предметами. Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке  Подлезание на четвереньках под препятствием. Перелезание через препятствие высотой. |
| Лыжная подготовка | Построение с лыжами. Укладка лыж на снег. Закрепление крепления. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Выполнение строевых команд. Переноска лыж на плече, под рукой сохраняя дистанцию во время передвижения. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их с помощью учителя. Передвижение в колонне по одному ступающим шагом без палок. Передвижение в колонне по одному ступающим шагом с палками. |
| Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты. | Игры на развитие памяти, внимания. Игры с прыжками, бегом, сметанием. Игры, направленные на развитие быстроты реакции, точности движений и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве. Игры, направленные на совершенствование функции дыхания, на формирование и коррекцию осанки. |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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

**Личностные результаты**

* добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность,
* положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
* бережное отношение к своему здоровью;
* проявление толерантности, уважительного отношения к иному мнению;
* овладение навыками коммуникации при общении со сверстниками в совместной деятельности.

**Метапредметными результатами** изучения курса являются формирование следующих базовых учебных действий (УД).

Регулятивные УД:

* умение проговаривать последовательность действий;
* умение совместно с учителем и другими учениками давать оценку действию;
* умение работать по предложенному учителем плану;
* организующие умения: вовремя приходить на занятие, организованно входить, знать и выполнять правила внутреннего распорядка, санитарно-гигиенические требования,
* умение соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем,
* умение формулировать совместно с учителем задание.

Познавательные УД

* умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
* умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
* умение анализировать, сравнивать, группировать различные материалы, инструменты;

Коммуникативные УД

* умение осуществлять совместную деятельность;
* умение участвовать в работе группы, распределять обязанности, договариваться друг с другом.
* умение сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми, умение слушать и понимать речь других;
* умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

**Предметными результатами** изучения курса являются следующие знания и умения**:**

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений*.

* Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться
* 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.

Предметные результаты освоения учебного предмета

"Адаптивная физическая культура".

1)Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (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.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой :усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов |
| 1 | Теория. Основы знаний | 5 |
| 2 | Легкая атлетика. | 6 |
| 3 | Гимнастика. | 3 |
| 4 | Лыжная подготовка | 6 |
| 5 | Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты. | 10 |
| 6 | Тестирование | 4 |
| **Итого** | | **34** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень** | **Критерии оценивания** |
| I уровень (высокий) | Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют  правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться  навыками на практике. |
| II уровень (средний) | Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают  правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя  (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения  упражнений. Имеют место случаи неправильного  выполнения приёмов на практике. |
| III уровень  (низкий) | Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют  пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию.  Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную  последовательность при выполнении упражнений. |