****

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**Муниципальное образование "Новоспасский район"**

**МОУ "Суруловская ОШ"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | | --- | --- | | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Любавина Ю.А.  Протокол педсовета№1  от «29 » августа 2024г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Игошкина Е.А.  Приказ №34-Д  от «29»августа 2024 г. | |  |

**Адаптированная**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

**для обучающихся**

**с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями)**

**(вариант 2)**

**7 класс**

**с.Суруловка** **2024г.**

**Пояснительная записка.**

**1.Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Рабочая программа разработана на основе:

- Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

-Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол  от 22 декабря  2015 г. № 4/15).

- Методическими рекомендациями по вопросам внедрения ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ и федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (разработанных в рамках Государственного контракта от 10.04.2014 г. № 07.028.11.0005).

-Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253;

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15), утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26;

- Приказом Минобрнауки России от 09.11.2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а так же оказания им при этом необходимой помощи».

- Программно-методическим материалами «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией И.М. Бгажноковой – М.: Гуманитар, изд. Центр ВЛАДОС, 2007 г.

   - Адаптированной основной общеобразовательной программой образования  обучающихся  с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОУ ВО "Борисоглебская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ"

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Цель образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебногопредметаповышение двигательной активности детей с ТМНР и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи:**

1) Всестороннее гармоническое развитие и социализация учащихся;

2) Формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;

3) Совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;

4) Воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

**2.Общая  характеристика учебного предмета**

Многие дети с умеренной и глубокой умственной отсталостью большую часть времени проводят дома, где в основном лишены движений, которые необходимы для нормального физического развития, для укрепления здоровья, для приобретения жизненно важных знаний, умений, физических качеств. В процессе двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре) ребенок обогащает знания о физическом упражнении, о возможностях управления собственным телом, о роли движения в его жизни. Нормализация физического состояния - один из важнейших аспектов социализации умственно отсталого ребенка. Физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к обучению, качественные и количественные характеристики двигательной деятельности учащихся чрезвычайно вариативны. 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 учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. 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 обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

При обучении учитывается неоднородность состава класса (группы) и осуществляется индивидуальный подход к учащимся.

**4. Планируемые результаты освоения учебного предмета « Адаптивная физкультура»**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

**Личностные результаты освоения программы могут включать:**

1. Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;

2. Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

3.  Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

4. Формирование уважительного отношения к окружающим;

5. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6. Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына(дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

7. Развитие самостоятельности и лично ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

8. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10.Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

11. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Возможные предметные результаты  должны отражать**

1. Правильное выполнение упражнений;

2. Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;

3. Формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;

4. Знакомство со специальной терминологии физических упражнений. Обучение специальной терминологии физических упражнений;

5. Обучение и применение дыхательной гимнастики.

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на формирование базовых учебныхдействий и готовности к овладению содержанием АООП образования для у обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант2) и включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

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.

**5. Содержание учебного предмета.**

«Теоретические сведения», « Гимнастика»

«Легкая атлетика», «Катание на санках и лыжная подготовка», «Коррекционные подвижные игры»,  Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Каждый  из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

— выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

— выполнение       физических       упражнений       без       зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

— самостоятельное выполнение упражнений;

— занятия в тренирующем режиме;

— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**Теоретические сведения**

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

B раздел **«Гимнастика»**включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроение

Упражнения   без   предметов, коррегирующие   и   общеразвивающие упражнения

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;

упражнения для расслабления мышц;

упражнения для мышц шеи:

упражнения для укрепления мышц спины и живота;

упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание;

упражнения для развития мышц «нетей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища.

**Упражнения с предметами: с** гимнастическими палками; с флажками; с малыми обручами; с малыми мячами; с большим мячом; с набивными мячами (все 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и  перелезание; упражнения для развития пространственно– временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Раздел **«Лёгкая атлетика»**включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Занятия лёгкой атлетикой помогают преподавателю обучать школьником всем этим жизненно важным двигательным навыкам. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития y детей быстроты, ловкости гибкости, силы и выносливости, a также использовании в занятиях специальных упражнений.

Теоретические   сведения.   Элементарные   понятия   о   ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания вовремя ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время   выполнения   ходьбы,   бега,   прыжков,   метаний. Значение правильной   осанки   при   ходьбе.   Развитие  двигательных   способностей   и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Практический материал:**

**Ходьба.**Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход  зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стоны. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

**Бег.**Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы па расстоянии. Бег па носках. Бег па месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезания под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег

**Прыжки***.*Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 2 м. Подпрыгивание вверх на месте е захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.

Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого   разбега   способом   «согнув   ноги».   Прыжки   в   высоту   способом «перешагивание».

**Метание**.Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в стену. .Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малою мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивною мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность .Броски набивного мяча двумя руками .

При проведении уроков лыжной подготовки катание на санках особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. (Выбор места занятий, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка.)

Одним из важнейших разделов программы является раздел **"**Игры**",** куда включены подвижные и спортивные игры.

Включённые в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, a также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Количество часов** |
| **1** | **Теоретические сведения** | **3** |
| **2** | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения** | **4** |
| **3** | **Легкая атлетика** | **5** |
| **4** | **Оздоровительная и корригирующая гимнастика** | **2** |
| **1** | **Коррекционные и подвижные игры с элементами спортивных игр.** | **2** |

**Поурочное планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов | По плану | По факту |
|  | **Теоретические сведения** |  |  |  |
|  | | | | |
| 1 | Техника безопасности на  уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены. | 1 |  |  |
| 2. | Двигательный режим учащегося | 1 |  |  |
| 3. | Построение в шеренгу, колонну по одному, равнение в затылок | 1 |  |  |
| **Общеразвивающие и корригирующие упражнения** | | | | |
| 4. | Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. | 1 |  |  |
| 5. | Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. | 1 |  |  |
| 6. | Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками | 1 |  |  |
| 7. | Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | |
| 8. | Ходьба, свободный бег, бег на носках | 1 |  |  |
| 9. | Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам | 1 |  |  |
| 10. | Ходьба по линии, ходьба в колонне по одному. | 1 |  |  |
| 11. | Ходьба по два взявшись, за руки | 1 |  |  |
| 12. | Ходьба змейкой, сохраняя дистанцию и темп выполнения (под хлопки учителя). | 1 |  |  |
| **Оздоровительная и корригирующая гимнастика** | | | | |
| 13. | Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях | 1 |  |  |
| 14. | Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега | 1 |  |  |
| **Коррекционные и подвижные игры с элементами спортивных игр.** | | | | |
| 15. | Игры на развитие внимания, памяти | 1 |  |  |
| 16. | Игры: «Не урони мешочек», «Совушка». | 1 |  |  |
| 17. | Игры: «Подпрыгни и подуй на шарик», «Круговое вышибало» | 1 |  |  |