

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки УР

МО "Муниципальный округ Глазовский район УР

МОУ "Дондыкарская СОШ"

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета
Протокол № 1

от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Коротаева Н.С.

Приказ №69

от «28» августа 2024 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

4 класс (вариант 2)

д. Дондыкар

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная физическая культура рассматривается, как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Отличительной особенностью любой культуры является творческое начало. Следовательно, с полным правом можно сказать, что адаптивная физическая культура, как новая учебная дисциплина представляет творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей, привычек, развития высших психических функций, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей.

Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для детей с нарушениями, и в данном случае для детей с умеренной, тяжелой умственной отсталостью, множественными нарушениями. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей разных нозологических групп, типичных и специфических нарушений двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

Актуальность программы:

Определяется ее направленностью на создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Цель программы:

Оптимизации физического состояния и развития ребенка.

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:

охранение 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.

1.1. Учёт воспитательного потенциала уроков

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физическая культура» реализуется через:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий;
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

1.2. Место предмета в учебном плане

В соответствие с недельным учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на предмет «адаптивная физическая культура» в 4 классе отводится 2 часа в неделю 34 учебных недели (68 часов в год). Срок реализации: 1 год.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Краткая характеристика содержания учебного предмета

Реализация программы осуществляется при создании специальных условий на занятиях адаптивной физической культурой.

Специальные условия создаются путём применения средств адаптивной физической культуры, специальных (коррекционных) приёмов, использования системы поощрения, формирования и поддержания мотивации у обучающихся к занятиям и выполнению физических упражнений с учётом их индивидуальных возможностей, уровня психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Средства адаптивной физической культуры для занятий с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

Средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы.

Разделы программы по адаптивной физической культуре включают многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. В соответствии с педагогическими задачами используемые на занятиях адаптивной физической культурой упражнения можно объединить в следующие группы:

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, передвижение на лыжах, на коньках.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - без предметов;
 - с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.);
 - на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).
3. Упражнения на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.
4. Упражнения на коррекцию и развитие координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.
5. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног
6. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.
7. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.
8. Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, базовые танцевальные движения, элементы хореографии и ритмопластики.
9. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т.п., активизирующие познавательную деятельность.
10. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.

К естественно-средовым факторам относятся воздушные, солнечные ванны и водные процедуры. Они применяются для укрепления состояния здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливания организма.

Специальные условия

- показ учителем образца выполнения физического упражнения с объяснением способа выполнения действий (операций);
- дополнительный неоднократный показ образца выполнения физического упражнения в замедленном темпе в сопровождении с пояснением;
- дополнительная индивидуальная инструкция, задающая поэтапность (пошаговость) выполнения физического упражнения;

- адаптация (адекватность в соответствии с развитием обучающегося) инструкции к упражнению;
- предъявление мнестических опор: наглядных схем, визуальных алгоритмов, последовательности действий при выполнении физических упражнений;
- наличие зрительно-пространственных ориентиров (разметка, флажки, конусы и др.);
- варьирование видов помощи с учётом индивидуальных возможностей и потребности в помощи у обучающихся: физическая помощь (совместные действия с педагогом); обучающая помощь (выполнение упражнений на основе одновременного показа учителя); пошаговый контроль правильности выполнения упражнений;
- предоставление дифференцированной помощи обучающимся: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении физического упражнения, напоминание о необходимости самоконтроля), направляющей (повторение и разъяснение инструкции);
- учёт темпа деятельности обучающихся: увеличение времени на выполнение физических упражнений; допустимо выполнение упражнений в индивидуальном темпе;
- профилактика физических и эмоциональных перегрузок: выполнение упражнений наименьшее количество раз, смена видов деятельности, организация перерыва при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;
- при определении физической нагрузки учёт соматического состояния обучающегося, уровня физической подготовленности, степени развития физических качеств;
- специальное обучение играм по правилам;
- использование приёмов, направленных на формирование и поддержание интереса и мотивации к правильному выполнению физических упражнений (похвала, одобрение, игровые, сенсорные поощрения и др.);
- контроль выполнения физических упражнений с корректировкой и, при необходимости, оказание индивидуальной помощи обучающимся.

Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» состоит **из 4 разделов:**

1. Я и мое тело
2. Я и мои движения
3. Я и мое самочувствие
4. Адаптивные ситуации.

и 6 направлений:

1. Построение и ходьба
2. Захват предметов – метание
3. Бег и прыжки
4. Ползание, лазание и перелезание
5. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие)
6. Подвижные и коррекционные игры

Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

- первый этап – **ознакомление** с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).
- второй этап – **начальное разучивание** используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.
- третий этап – **углубленное разучивание** применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

- четвертый этап – **повторение** используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.
- пятый этап – **закрепление** используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили, 2015). Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание.

РАЗДЕЛЫ	«Я и мое тело»	«Я и мои движения»	«Я и мое самочувствие»	«Адаптивные ситуации»
Задачи:	- практически совершенствовать представления о возможностях собственного тела: в процессе решения двигательных задач: в играх с мячом (удерживать и бросать мяч в цель; ловить мячи разного размера, передавать или бросать в руки партнеру) в положениях стоя или сидя (на скамейках, на полу, в ряд, в круге, друг против друга); в процессе ползания, лазания и перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.); выполнять движения и действия по инструкции, или по показу, или по подражанию, или совместно со взрослым.	- совершенствовать навык ходьбы по звуковому сигналу, по инструкции, или по подражанию, или по показу, или совместными движениями в разных ситуациях: от объекта к объекту, вдоль объекта, по кругу, друг за другом, в парах, на носках, на пятках (с изменением положения рук); с удержанием равновесия (ходьба по скамейке, вдоль каната с поднятыми руками и т.д.); - совершенствовать умение построения: в ряд, в шеренгу, вдоль каната, в круг; - совершенствовать навык бега: от объекта к объекту, друг за другом, малой группой, с остановками по сигналу; -	- формировать чувствительность к психофизическим нагрузкам в процессе подвижных и статических игр, учить выражать свое самочувствие доступным обучающемуся способом (вербально, не вербально, альтернативно).	- включать обучающихся и вызывать интерес к коллективным спортивным и игровым мероприятиям: играм общеразвивающего характера (с предметами, без предметов), подвижным играм, спартакиадам, плавание (при созданных условиях), туристическим походам, соляным комнатам (при созданных условиях без противопоказаний).

		совершенствовать прыжки: на двух ногах, на одной ноге, на месте, друг за другом, через препятствие (не выше 10-15 см), вдоль каната, спрыгивание, на батуте, взявшись за руки в паре с партнером.		
НАПРАВЛЕНИЕ 1 Захват предметов – метание 11 часов				
	Правильный захват различных по величине и форме предметов	Передача мяча в руки учителя по его просьбе.	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, на физическую нагрузку.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на захват и метание предметов.
НАПРАВЛЕНИЕ 2 Построение и ходьба 9 часов				
	Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	Ходьба небольшими группами. ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры.	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на построения и перестроения, ходьбу.
НАПРАВЛЕНИЕ 3 Бег и прыжки 12 часов				
	Перепрыгивание через шнур. Спрыгивание со скамейки (10 см). Прыжки на корточках. Переползание через шнур.	Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки в длину с места (10 см).	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на бег и прыжки.
НАПРАВЛЕНИЕ 4 Ползание, лазание и перелезание 10 часов				
	Одноименное и	Ползание на	Проявление	Подвижные игры,

	разноименное выполнение упражнений на ползание, лазанье и перелезание. Подлезание под шнур. Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Пролезание в обруч.	четвереньках на ладонях и коленях. Подлезание под шнур на ладонях и коленях	эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	спартакиады, общеразвивающие игры с использованием упражнений на ползание, лазание и перелезание.
НАПРАВЛЕНИЕ 5 Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие) 12 часов				
	Комплексы упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки.	Ходьба между двумя линиями. Ходьба по доске, положенной на пол	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Игры общеразвивающего характера, подвижные игры, спартакиады.
НАПРАВЛЕНИЕ 6 Подвижные игры 10 часов				
	Подвижные игры с мячом, подвижные игры на ползание, лазанье, перелезание	Подвижные игры на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки.	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры общеразвивающего характера, спартакиады.
Динамический контроль 2 часа				

2.2. Ключевые темы в их взаимосвязи, преемственность по годам изучения.

Большинство разделов программы по предмету «Адаптивная физическая культура» изучается ежегодно с 1 дополнительного класса по 4 класс, благодаря чему программа обеспечивает необходимую систематизацию знаний.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» в 4. классе осваивают обучающиеся (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии). Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Обучающиеся с тяжелой умственной отсталостью и некоторые дети с множественными нарушениями в развитии (2 группа)

Личностные:

- проявление интереса к адаптивным ситуациям для реализации своих образовательных потребностей;
- положительное взаимодействие со сверстниками в разных адаптивных

ситуациях.

Предметные:

- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- выполнение движений и действий по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;
- выполнение действий с мячом: броски партнеру и умение ловить мячи среднего размера;
- ходьба по ровной дорожке (или по скамейке) друг за другом;
- ходьба между предметами друг за другом;
- умение стоять друг за другом, стоять, взявшись за руки; строиться в круг, взявшись за руки;
- прыгать на двух, на одной ноге на месте, взявшись за руки с учителем;
- ползать, подползать, переползать через препятствие;
- выполнение доступных разминочных упражнений;
- умение пользоваться спортивными снарядами или орудиями (мячами, кеглями, кольцами и пр.).
- навык правильного захвата различных предметов, передача и переноска их

Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение планируемых результатов

Обучение двигательным умениям является лишь необходимой базовой основой повышения двигательной активности для обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Главная задача состоит в том, чтобы результаты этой деятельности нашли применение в жизни, быту, спорте, стали потребностью человека. Для этого процесс обучения должен быть эмоционально насыщенным, разнообразным, мобилизующим адаптационные резервы организма и личностные качества занимающихся.

В практической деятельности это может быть достигнуто следующими методами и методическими приемами:

- сочетанием различных физических упражнений;
- стандартных, упрощенных и усложненных;
- упражнений-образов с ориентировочной основой действий, дробного выполнения упражнений, имитационных, подводящих, на тренажерах и др.;
- вариативностью техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, усилий, скорости, направления, амплитуды и т. п.;
- разнообразием вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, медитации, психотренингов, активизирующих все органы чувств.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	ЭОР
Построение и ходьба 8 часов			
1- 2.	Построение в шеренгу, в колонну, в колонну по два, в круг.	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/1c209e37
3.	Ходьба в колонне по одному, парами, ходьба по кругу с остановкой по сигналу учителя	1	
4- 5.	Ходьба с переходом на бег и обратно с изменением направления движения	2	
6.	Ходьба на носочках, на пяточках, перекатом с пятки на носок, высоко поднимая колено, с захлестом голени.	1	
7- 8.	Ходьба «змейкой», между предметами, по диагонали.	2	
Захват предметов – метание 10 часов			
9.	Катание мячей друг другу (расстояние 1 м)	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/1c209e37
10.	Прокатывание мяча двумя руками по гимнастической скамье	1	
11- 12.	Бросание и ловля мяча (от груди, снизу, из-за головы)	2	
13.	Бросание мяча через сетку двумя руками	1	
14.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1	
15.	Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 2 м. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой	1	
16.	Отбивание мяча рукой об пол на месте и с продвижением вперед	1	
17- 18.	Перенос гимнастической скамейки с разворотом втроем	2	
19.	Динамический контроль	1	
Бег и прыжки 12 часов			
20.	Бег в прямом направлении, между предметов по одному	1	
21.	Бег с переходом на ходьбу и обратно	1	
22.	Бег с остановкой по сигналу учителя	1	
23.	Бег с изменением направления по звуковому сигналу.	1	
24.	Бег наперегонки	1	
25- 26.	Прыжки на двух, на одной ноге на месте, с продвижением вперед	2	
27- 28.	Запрыгивание и выпрыгивание из обруча	2	
29- 30.	Спрыгивание с гимнастической скамьи	2	
31.	Прыжки в длину с места	1	
Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие) 15 часов			

32-34.	Корригирующая гимнастика	3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/1c209e37
35.	Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см) с предметами и без	1	
36.	Бег между двумя линиями (ширина 25 см)	1	
37.	Ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30 см)	1	
38.	Ходьба с мешочком на голове.	1	
39.	Ходьба по шнуру, положенному на пол.	1	
40-42.	Перешагивание через гимнастические палки, медболы	3	
43.	Ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 25 см)	1	
44.	Перешагивание через гимнастическую скамью	1	
45.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1	
46.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1	
Ползание, лазание и перелезание 10 часов			
47.	Ползание на четвереньках по коридору 20-25 см с разворотом	1	
48.	Подлезание под шнур (высота 50 см)	1	
49.	Пролезание в обруч	1	
50.	Проползание на четвереньках по тоннелю	1	
51.	Ползание по гимнастической скамейке	1	
52.	Влезание на наклонную доску	1	
53-54.	Влезание на гимнастическую стенку с доставанием игрушки	2	
55-56.	Передвижение на высоких четвереньках с перешагиванием	2	
Подвижные игры 11 часов			
57-58.	«Слушай сигнал»	2	
59-60.	«На свое место»	2	
61-62.	«Лиса и зайцы»	2	
63-64.	«Запомни порядок»	2	
65-66.	«Птички и домик»	2	
67.	«Раздувайся, мой шар!»	1	
68.	Динамический контроль	1	
ИТОГО: 68 часов			

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, гимнастические маты, перекладина, шведская стенка, канаты, скамейки, обручи, фишки.

Оборудование для проведения подвижных игр: флажки, ленты, мячи разного диаметра, кегли, ракетки для бадминтона. Для ориентировки в пространстве применяются карточки для направления, стикеры для обозначения и ориентировки.