

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Управление образования администрации муниципального района
муниципального образования "Нижнеудинский район"
МКОУ "Каменская ООШ "

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете
Протокол №1
от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом по МКОУ
«Каменская ООШ»
от 30.08.2024 г.
№78-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
Адаптивная физическая культура
для обучающихся
по адаптированной общеобразовательной программе
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) вариант 6.4

7 класс

Каменка, 2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» 7 класс для обучающегося с ТМНР надомное обучение составлена в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598)

1. Адаптированной основной образовательной программой общего образования, разработанной на основе ФГОС для **обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с тяжелыми множественными нарушениями в развитии** МКОУ «Каменской основной общеобразовательной школы»;
2. «Программой образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» под редакцией Л. Б. Баряевой и Н. Н. Яковлевой (СПб, 2011);
3. Программно-методическим материалом «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией профессора И.М. Бгажноковой (Москва, 2007).
4. Авторской программы «Программа обучения глубоко умственно отсталых детей М., 1983

Целью программы по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные **задачи**:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащегося;
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья. 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. В соответствии с этим целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

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 ОВЗ. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Описание места учебного предмета

Программа реализуется в рамках индивидуального обучения на дому по 1 часу в неделю в течение 34 недель. В соответствии с календарным учебным графиком в 7 классе программа рассчитан на 34 занятия в год.

В Федеральном компоненте государственного стандарта Адаптивная физическая культура

обозначена как самостоятельный предмет, что подчеркивает его особое значение в системе образования детей с ТМНР. Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Предмет «Адаптивная физическая культура» рассчитан на 34 часа в год.

Класс	Количество в неделю	Количество часов в год
7	1	34

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни -признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально нравственного здоровья.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояние нормального человеческого существования. Ценность свободы как свободный выбор человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность человечества -осознание человека себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса, которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважения к многообразию их культур.

Личностные, предметные и метапредметные результаты освоения учебного предмета

Возможные личностные результаты: 1. осознание себя, как «Я»; осознание своей принадлежности к определенному полу;

социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

2. развитие адекватных представлений о социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться в школьные дела и др.;

3. понимание собственных возможностей и ограничений, умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.;
4. владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
5. способность к осмыслению социального окружения; 6. развитие самостоятельности;
7. овладение общепринятыми правилами поведения; 8. наличие интереса к практической деятельности

Предметные результаты:

- 1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
 - освоение двигательных навыков, координации движений,
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью
- Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

Система оценки предметных результатов.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Динамика усвоения знаний по предмету

Критерии оценки динамики усвоения программы:

2– отсутствие динамики или регресс.— динамика в освоении минимум одной операции, действия, минимальная динамика.

3– средняя динамика.

4– выраженная динамика.

5– полное освоение действия

Отметки в 6 классе по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» выставляются.

Система оценки БУД.

В процессе обучения осуществлять мониторинг всех групп БУД, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволяет делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

При выявлении уровня развития ученика оценивается качественное содержание доступных ему действий. В качестве значимых можно выделить основные уровни деятельности:

- совместные действия с педагогом;
- деятельность по подражанию;

- деятельность по образцу;
- деятельность по последовательной инструкции;
- деятельность с привлечением внимания ученика к предмету деятельности;
- самостоятельная деятельность обучающегося;
- умение учащегося исправить допущенные ошибки.

Примечание: В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его другие возможные личностные результаты

Содержание учебного предмета

В настоящую программу включены следующие **разделы:** общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

Общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения: - Дыхательные упражнения по подражанию.

- Основные положения и движения (по подражанию).- Передача предметов.

Виды деятельности:

- Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.
 - Правильный захват мяча руками.
 - Перекладывание мяча с одного места на другое.
 - Выполнение основных движений с удерживанием мяча.
- Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Подбрасывание мяча вверх.
 - Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.

Тематическое планирование

Содержание	Кол-во часов	Виды деятельности
Дыхательные упражнения по подражанию	10	Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук
Правильный захват мяча	3	Сгибание пальцев в кулак и руками. разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью кверху книзу. Расслабление кисти – «стряхнули воду».
Переключивание мяча с одного места на другое	8	Переключивание руками одной рукой, с одного места на другое. другой, двумя руками
Выполнение основных движений с удерживанием руками	6	Движение рук: вперед, в стороны вверх, вниз, на пояс, к плечам
Катание мяча от ребенка к учителю и наоборот	3	Катание мяча, сидя на полу
Поднимание рук с флажками	4	Переключивание на столе, стуле
Итого	34	

10. Учебно-методическое обеспечение.

1. Ренато Хольц «Помощь детям с церебральным параличом». – М.: Теревинф, 2006 г.
2. Л.М. Шипицына И.И. Мамайчук «Детский церебральный паралич».

3. А.А. Потапчук «АФК в работе с детьми, имеющие нарушения опорнодвигательного аппарата при заболевании ДЦП» – Санкт-Петербург, 2003 г.
4. 4.С.П. Евсеев «АФК в школе. Начальная школа» – Санкт-Петербург, 2003 г.
5. «Частные методики АФК» – М.: Советский спорт, 2007 г.
6. С.П. Евсеев «Теория и организация АФК» – М.: 2010 г.
7. Л.Н. Растомашвили «Адаптивное физическое воспитание детей со смешанными нарушениями развития» – М: 2009 г.
8. А.А. Потапчук, Е.В. Клочкова, Т.Г. Щедрина «Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей» – Санкт-Петербург, 2004 г.
9. «Организация спортивно-массовой работы с лицами, имеющими нарушения функций спинного мозга» – М: Советский спорт, 1991 г.