

*Приложение к АООП УО (ИН) вариант 2 (ФГОС)
МКОУ «СОШ № 9 г. Нижнеудинск»*

**Рабочая программа учебного предмета
"Адаптивная физкультура"
4 класс**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана с целью организации получения качественного образования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), имеющими заключения психолого-медико-педагогической комиссии, сохранения и совершенствования единого образовательного процесса в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель изучения учебного предмета: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи изучения предмета:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование умения, ходить на лыжах, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Общая характеристика учебного предмета

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

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся с ТМНР.

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития учащихся. Так как помимо основного диагноза у детей отмечаются различные сопутствующие заболевания, такие как: нарушения сердечно-сосудистой, вегетативной, эндокринной систем, нарушения зрения, ограничение речевого развития. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики. Нарушения опорно-двигательного аппарата (осанка), отставание в росте и т.д. Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания, затруднением перевода в долговременную. Внимание малоустойчивое, отмечается замедленность переключения. Существенно страдают волевые процессы, дети не умеют руководить своей деятельностью. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для детей класса трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико – синтетической деятельности, ослабленного физического развития, нарушения согласованности движений и пр. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей класса.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Педагог подбирает материал по степени сложности, исходя из особенностей физического развития каждого ребёнка.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для 2 варианта ее освоение обеспечивается в рамках предмета адаптивная физическая культура. В соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой программа для 4 класса рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет включен в обязательную часть учебного плана. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока. Учебный предмет изучается в течение учебного года в объеме 68 часов (2 часа в неделю).

Содержание учебного предмета

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах:

- Физическая подготовка;
- Оздоровительная и корригирующая гимнастика;
- Коррекционные подвижные игры.

В рабочей программе представлен учебный материал, скорректированный с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Показателем усвоения обучающимися программы учебного материала являются следующие критерии:

Проявляет интерес

- к видам физкультурно-спортивной деятельности;
- подвижным играм,
- выполнению основных видов движений.

Умеет:

- выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);
- играть в подвижные и коррекционные игры.

Различает состояния:

- бодрость-усталость,
- напряжение-расслабление и т.д.

Управляет произвольными движениями:

- статическими,
- динамическими.

Проявляет двигательные способности:

- общую выносливость,
- быстроту,
- гибкость,
- координационные способности,
- силовые способности.

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации;
- освоение доступной социальной роли (обучающегося);
- развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
- развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

Предметные результаты:

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.

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;
- играть в подвижные игры.

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

- 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).
- Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).
- Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Восприятие собственного тела		
1-2	Восприятие тактильных раздражителей: плотные прикосновения рук взрослого к различным частям тела ребенка; прикосновения к частям тела ребенка материалами разной фактуры; поглаживание тела ребенка руками взрослого, руками ребенка, губкой, полотенцем и другими материалами.	2
3-4	Перевероты, кручение, лазание.	2
5-6	Развитие зрительно-моторной координации (координация глаз-рука посмотри/ возьми /дотянись/сбрось	2
Развитие физических способностей		
7-8	Удержание различных поз продолжительное время (например: удержание положения лежа на животе с опорой на предплечья в течение 10 минут, удержание позы сидя в процессе игры)	2
9-10	Развитие представлений о пространственном расположении частей тела; ориентирование в направлении движений частей тела (выполнение просьб/инструкций)	2
Общеразвивающие и корригирующие упражнения		
11-12	<i>Дыхательные упражнения:</i> произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). <i>Основные движения:</i> одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).	2
13-14	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью.	2

15-16	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе».	2
17-18	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	2
19-20	Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	2
21	Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	1
22-23	Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки.	2
24-25	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	2
Элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений		
26-27	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	2
28-29	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	2
30-31	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	2
32-33	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	2
34-35	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	2
36-37	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны)	2
38-39	Перелезание через препятствия.	2
40-41	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	2
42-43	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	2
44-45	Промежуточная аттестация. Тестирование – метание мяча на дальность.	2
46-47	Промежуточная аттестация. Тестирование – бег на скорость. Тестирование – 6-минутный бег.	2
48-49	Соблюдение правил игры «Болото» Упражнение на развитие чувства равновесия	2
50-51	Построение в колонну по одному Наклоны и повороты туловища. Стояние на коленях	2
52-53	Ходьба по гимнастической скамейке Лазание по наклонной гимнастической скамейке	2
54-55	Коррекционная игра «На ощуп» Броски и ловля волейбольного мяча	2
56-57	Выполнение движений ногами лежа на животе, на спине	2
58-59	Соблюдение правил игры «Бросайка» Упражнение на укрепление мышц спины	2
60-61	Промежуточная аттестация. Тестирование – прыжок в длину с места.	2
62-63	Прыжок в длину с места.	2

64-65	Соревнования: «Веселые старты»	2
66-67	Игра –эстафета «Полоса препятствий»	2
68	Соблюдение правил игры-эстафеты «Полоса препятствий»	1

Учебно – методическое обеспечение программы:

1. Программы обучения глубоко умственно отсталых детей, составленной НИИ дефектологии АПН СССР в 1984 г.
2. Пособие для учителя «Обучение, воспитание, и трудовая подготовка детей с глубокими нарушениями интеллекта», Маллер А.Р., Цикото Г.В.. - М., 2001.
3. Пособие для учителя «Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью», Маллер А.Р .Цикото Г.В.. М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 208с.
4. Пособие для учителя «Физическое воспитание» Белов В.М., Мозговая В.М.

Спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи.