**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Администрация Поспелихинского района**

**МБОУ "Поспелихинская СОШ № 1"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОПедсовет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Протокол №10 от «27» 08 2024 г. | СОГЛАСОВАНОЗДУВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рубанова Т.А.№4 от «27» 08 2024 г. | УТВЕРЖДЕНОДиректор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пустовойтенко Н.А.69-о от «27» 08. 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

(СИПР)

для обучающейся 7 класса

**Поспелиха** **2024**

**Пояснительная записка**

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 учебного предмета –** повышение 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.

**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.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

   Учебный план по предмету «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана организации, в одну из шести  образовательных областей –  «Физическая культура». В учебном плане предмет представлен с расчетом по 2 часа в неделю, 68 часов в год.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) 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 учебных действий*** и готовности к овладению содержанием АООП образования для у обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) 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.
1. Формирование умения выполнять задание:
* в течение определенного периода времени,
* от начала до конца,
* с заданными качественными параметрами.
1. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия.

**Содержание учебного предмета**

**Программа предполагает работу по следующим разделам:**«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 .

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.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| 1 | Техника безопасности на  уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены. | 2 |  |
| 2. | Двигательный режим учащегося | 2 |  |
| 3. | Построение в шеренгу, колонну по одному, равнение в затылок | 2 |  |
| 4. | Построение по показу и по словесной инструкции учителя, равнение по начерченной линии | 2 |  |
| 5. | Перестроение из шеренги, в круг, взявшись за руки, по словесной инструкции учителя | 2 |  |
| 6. | Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!» | 2 |  |
| 7. | Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. | 2 |  |
| 8. | Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. | 2 |  |
| 9. | Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками | 2 |  |
| 10. | Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений | 2 |  |
| 11. | Упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей | 2 |  |
| 12. | Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях) средствами АФК | 2 |  |
| 13. | Использование и развитие сохранных анализаторов | 2 |  |
| 14. | Коррекция согласованности движений | 2 |  |
| 15. | Упражнения на  развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата | 2 |  |
| 16. | Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки | 2 |  |
| 17. | Упражнения на коррекцию плоскостопия | 2 |  |
| 18. | Упражнения на профилактику зрения. | 2 |  |
| 19. | Ходьба, свободный бег, бег на носках | 2 |  |
| 20. | Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам | 2 |  |
| 21. | Ходьба по линии | 2 |  |
| 22. | Ходьба змейкой, сохраняя дистанцию и темп выполнения (под хлопки учителя). | 2 |  |
| 23. | Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперёд по разметкам | 2 |  |
| 24. | Метание теннисного мяча с места в цель | 2 |  |
| 25. | Метание теннисного мяча  в движущуюся цель | 2 |  |
| 26. | Метание теннисного мяча с места в цель на дальность. | 2 |  |
| 27. | Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях | 2 |  |
| 28. | Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега | 2 |  |
| 29. | Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами | 2 |  |
| 30. | Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с набивными мячами | 2 |  |
| 31. | Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с гимнастическими палками и др. предметами | 2 |  |
| 32. | Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо | 2 |  |
| 33. | Упражнения на развитие координации движений: правым, левым боком с различными положениями рук | 2 |  |
| 34. | Упражнения на развитие координации движений на гимнастической скамейке с различным положением рук | 2 |  |
|  | ИТОГО: | 68 |  |