

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАОЗЕРНАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ**

№ 16 г. ТОМСКА
634009, г. Томск,
пер. Сухоозерный, 6
тел./факс 402519, 405974
school16@education70.ru

Утверждаю:
_____ 2024г.
Директор МАОУ Заозерной
СОШ №16 г. Томска
_____/Астраханцева Е.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ
ОТСТАЛОСТЬЮ (интеллектуальными нарушениями)**

Вариант 2

Адаптивная физическая культура

База реализации:
Обучающиеся 5-12 классов
Срок реализации 8 лет

Томск 2024

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Пояснительная записка.

Актуальность

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Одним из важнейших направлений работы с обучающимися с ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на уроках по адаптивной физической культуре. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций организма человека. Дети с ТМНР отличаются не только крайне замедленным темпом психомоторного развития, но и явными нарушениями физического статуса. Сложность и многообразие нарушений моторных функций в сочетании с тяжелыми формами психического недоразвития выдвигают определенные требования к организации учебной среды и междисциплинарному взаимодействию специалистов. Современные подходы к работе с детьми с ТМНР требуют от педагогов овладения навыками не только безопасного, но и терапевтического (то есть соблюдающего принцип включенности и возможной самостоятельности в совместных действиях) сопровождения и перемещения ребенка в пространстве класса, школы.

Нормативно- правовая база разработки программы:

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 2 вариант.
2. Учебный план МАОУ Заозерной СОШ №16 на 2024-2025 учебный год.

Цель - освоение обучающимися системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

Задачи:

- укрепление и сохранение здоровья детей;
- улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;
- стимуляция появления новых движений;
- освоение новых способов передвижения;
- развитие и закрепление двигательных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
- получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов.

Общая характеристика учебного предмета

В основе физического воспитания лежит обучение упорядоченным двигательным действиям и развитие физических способностей. Специфичность понятия «адаптивная

физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая обучающихся с ТМНР.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МАОУ Заозерной СОШ №16 на изучение предмета «адаптивная физическая культура» в 5Р классе отводится 2 часа в неделю, 102 часа в год.

Данный учебный курс может быть реализован с помощью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Физическая культура во всех ее проявлениях стимулирует позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма обучающегося. Наряду с конкретными задачами, значимыми для коррекционно-образовательной области «Физическая культура», в ходе реализации задач учебного предмета «Адаптивная физическая культура» рассматривается и более широкая задача — социальная адаптация обучающихся.

Содержание предмета

Программа по адаптивной физической культуре реализуется в центре «Физическая подготовка». Его содержание включает: диагностику (тестирование) двигательных умений (навыков) и физических способностей в начале и конце года, что позволяет проследить динамику развития двигательных качеств; обучение повседневным двигательным навыкам с различной степенью поддержки. Программа включает следующие разделы: «восприятие собственного тела», «обучение двигательным действиям», «развитие физических способностей», «развитие функции руки», «общеразвивающие и корригирующие упражнения».

Тематическое планирование

Содержание предмета «Адаптивная физическая культура» положено в основу тематического планирования по основным разделам обучения. Планирование составляется учителем ежегодно с учетом индивидуальных особенностей учащихся своего класса. Распределение часов по основным разделам и темам осуществляется исходя из задач обучения на каждом конкретном этапе.

Восприятие собственного тела (10 часов).

Восприятие тактильных раздражителей- Прикосновения. Поглаживания. Обтирания. Похлопывания. «Сухой» бассейн.

Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей: Положения тела в различных позах. Положения тела двигательного характера. Вестибулярные ощущения. Кинестетические и вестибулярные ощущения.

Восприятие тела как единого целого: Контакт с телом другого человека. Закапывания. Заворачивания. Смена покоя и движения.

Восприятие различных частей тела: взаимно расположенные части тела.

Развитие сенсомоторной координации: Акустически-моторная координация. Зрительно-моторная координация. Слухо-зрительно-моторная координация.

Обучение двигательным действиям (28 часов).

Контроль положения головы. Удержание/контроль положения головы по средней линии, во время поворотов и наклонов головы, при переходах из одного положения в другое лежа, сидя и стоя.

Контроль тела в положении лежа: Поза, лежа на животе. Поза, лежа на спине.

Контроль тела в положении сидя: Наблюдение за происходящим вокруг. Перекладывание предметов. Дотягивание до предметов. Выполнение упражнений. Качания на качелях. Перенос веса тела с одной ноги на другую.

Контроль тела в положении стоя: Наблюдение за происходящим вокруг (на четвереньках, на коленях, на ногах). Нахождение на различной поверхности опоры. Удерживание за опору. Перекладывание предметов во время игры. Дотягивание до предметов. Катания на тележке, роликовой доске.

Передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств: Ползание. Перекатывание. Передвижение.

Передвижение (перемещение) в пространстве с использованием технических средств: Использование роликовой доски, коляски и тележки.

Развитие физических способностей (18 часов).

Развитие силовых способностей: Преодоление собственного веса. Преодоление внешнего сопротивления.

Развитие выносливости: удержание различных поз продолжительное время, в течение заданного времени, определенное количество раз.

Развитие гибкости: Поддержание объема движений в суставах.

Развитие способности ориентироваться в пространстве: Представления о пространственном расположении частей тела. Ориентирование в направлении движений частей тела и в направлении движения в пространстве. Представления об окружающем пространстве.

Развитие способности к статическому и динамическому равновесию: Различные положения лежа. Положение сидя. Положение, стоя на четвереньках. Положение стоя на коленях. Поза стоя.

Развитие функции руки (20 часов).

Знакомство с предметами с помощью рук: Прикапания. Опускание рук. Вкладывание предметов. Сдвигание предметов.

Обучение функциональным действиям руками: брать и удерживать предмет. Брать предметы из руки взрослого. Брать/удерживать предметы одной/двумя руками. Брать предметы различным хватом. Отпускать предметы. Целенаправленные движения рук. Соотношение захвата с формой предмета. Отпечатки пальцев. Прокатывание мяча. Строительство башни. Надевание варежки. Застегивание молнии.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения (26 часов).

Дыхательные упражнения: Произвольный вдох и выдох.

Основные движения: Сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление пальцев. Сгибание пальцев. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Движения руками в различных исходных положениях. Движения плечами. Движения головой. Поднимание головы. Наклоны туловища. Повороты туловища. Круговые движения прямыми руками. Наклоны туловища в сочетании с поворотами.

№ урока п/п	Тема урока/занятия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	1 четверть	
1.	Обучение двигательным действиям. Контроль тела в положении лежа. Тестирование.	Коммуникация с использованием вербальных, невербальных средств: формирование умения устанавливать (зрительный) контакт с собеседником. Слушание объяснений учителя, выполнение заданий по разграничению понятий,
2.	Контроль тела в положении сидя. Тестирование.	
3.	Ползание. Тестирование.	
4.	Стойка на четвереньках.	
5.	Контроль тела в положении сидя	

6.	Пережат на живот.	наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, работа с раздаточным материалом, выполнение работ практикума, выполнение практических заданий для отработки алгоритмов поведения. Обогащение сенсорного опыта	
7.	Контроль тела в положении лежа.		
8.	Контроль тела в положении сидя. Наблюдение за происходящим вокруг.		
9.	Контроль тела в положении сидя. Дотягивание.. До предметов.		
10.	Контроль тела в положении сидя. Повороты головы.		
11.	Развитие функции руки. Ощупывание предметов.		
12.	Перекадывание предметов.		
13.	Хват малого мяча.		
14.	Удержание большого мяча.		
15.	Удержание большого мяча.		
16.	Хват малого мяча.		
17.	Хват гимнастической палочки.		
18.	Хват гимнастической палочки.		
19.	Прокатывание малого мяча.		
20.	Прокатывание большого мяча.		
21.	Пальчиковая гимнастика.		
22.	Угадывание игрушки без зрительного контроля.		
23.	Перекадывание предметов.		
24.	Удержание предмета в руке.		
2 четверть			
25.	Пальчиковая гимнастика.		Коммуникация с использованием вербальных, невербальных средств: формирование умения устанавливать (зрительный) контакт с собеседником.
26.	Передвижение предметов рукой.		
27.	Передвижение предметов рукой.		
28.	Хват гимнастической палочки.		Слушание объяснений учителя, выполнение заданий по разграничению понятий, наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных
29.	Упражнения с малым мячом.		
30.	Удержание большого мяча.		
31.	Восприятие собственного тела. Поглаживания.		

	Сухой бассейн. Тестирование.	фильмов, работа с раздаточным материалом, выполнение работ практикума, выполнение практических заданий для отработки алгоритмов поведения. Обогащение сенсорного опыта
32.	Различные положения тела на фитболе. Тестирование.	
33.	Зрительно-моторная координация. Тестирование.	
34.	Вестибулярные/кинестетические раздражители.	
35.	Зрительно-моторная координация.	
36.	Тактильные раздражители.	
37.	Поглаживания. Сухой бассейн.	
38.	Различные положения тела на фитболе.	
39.	Зрительно-моторная координация.	
40.	Тактильные раздражители.	
41.	Обучение двигательным действиям. Поворот на бок. Удержание позы.	
42.	Упражнение «Бревнышко»	
43.	Поворот на бок. Удержание позы.	
44.	Упражнение «Бревнышко»	
45.	Ползание.	
46.	Ползание.	
47.	Повороты головы в положении сидя.	
48.	Повороты головы в положении лежа.	
	3 четверть	
49.	Стойка на четвереньках.	Коммуникация с использованием вербальных, невербальных средств: формирование умения устанавливать (зрительный) контакт с собеседником. Слушание объяснений учителя, выполнение заданий по разграничению понятий, наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, работа с раздаточным материалом, выполнение работ
50.	Стойка на четвереньках. Дотягивание до предметов.	
51.	Стойка на четвереньках. Прокатывание мяча.	
52.	Ползание.	
53.	Поворот на бок. Удержание позы.	
54.	Упражнение «Бревнышко»	
55.	Удержание позы сидя.	

56.	Шаговые движения руками.	практикума, выполнение практических заданий для отработки алгоритмов поведения.	
57.	Ползание.		
58.	Упражнение «Бревнышко»		Обогащение сенсорного опыта
59.	Развитие физических способностей. Упражнения для пресса.		
60.	Удержание головы на время в положении лежа на животе.		
61.	Упражнение «крылышки».		
62.	Развитие опорности ног.		
63.	Развитие равновесия.		
64.	Поддержание объема движений в суставах.		
65.	развитие способности ориентироваться в пространстве. Право-лево		
66.	Поддержание объема движений в суставах.		
67.	Развитие координации.		
68.	Развитие равновесия.		
69.	Развитие опорности ног.		
70.	Развитие опорности рук.		
71.	Право-лево, вперед-назад.		
72.	Развитие выносливости.		
73.	Развитие силовых способностей.		
74.	Поддержание объема движений в суставах.		
75.	Упражнение крылышки.		
76.	Упражнения на пресс.		
77.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения.		
78.	Сгибание (разгибание) пальцев.		
4 четверть			
79.	Противопоставление большого пальца.	Коммуникация с использованием вербальных, невербальных средств: формирование умения	
80.	Повороты головы.		

81.	Движения руками.	<p>устанавливать (зрительный) контакт с собеседником.</p> <p>Слушание объяснений учителя, выполнение заданий по разграничению понятий, наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, работа с раздаточным материалом, выполнение работ практикума, выполнение практических заданий для отработки алгоритмов поведения.</p> <p>Обогащение сенсорного опыта</p>
82.	Движения ногами.	
83.	Наклоны туловища.	
84.	Дыхательные упражнения с теннисным шариком.	
85.	Произнесение звуков на выдохе.	
86.	Основные движения.	
87.	Основные движения.	
88.	Основные движения.	
89.	Дыхательные упражнения с теннисным шариком.	
90.	Произнесение звуков на выдохе.	
91.	Сгибание (разгибание) пальцев.	
92.	Противопоставление большого пальца.	
93.	Повороты головы	
94.	Движения руками.	
95.	Движения ногами.	
96.	Наклоны туловища.	
97.	Наклоны головы.	
98.	Дыхательные упражнения с теннисным шариком.	
99.	Произнесение звуков на выдохе.	
100.	Развитие равновесия. Тестирование.	
101.	Основные движения. Тестирование.	
102.	Дыхательные упражнения с теннисным шариком. Тестирование.	

Планируемые результаты курса

Возможные личностные результаты освоения программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражают:

1. Осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей

принадлежности к определенному полу, как «Я»);

2. Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
3. Оценка своих поступков по принципу «плохо-хорошо» на основе представлений о базовых нравственных нормах, общепринятых правилах;
4. Принятие помощи в учебной и жизненной ситуации;
5. Проявление своих чувств и эмоций адекватное общепринятым нормам
6. Сотрудничество с окружающими в разных социальных ситуациях доступным образом;
7. Участие в игровой, учебной, бытовой ситуации;
8. Участие в коммуникации любыми доступными средствами и способами.

Предметные результаты освоения программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

1. Восприятие собственного тела, осознание собственных возможностей и ограничений;
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием ортопедических приспособлений);
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
4. Развитие двигательных навыков и координации движений.

Материально-техническое оснащение

Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря и упражнений; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра и фактуры, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, кольца, наклонные плоскости, горки, балансировочные доски, деревянные модули, сенсорный материал; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опоры для стояния (вертикализаторы, ходунки), мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки. подборка видеофрагментов, подборка печатных изданий и материалов СМИ, интернет, YouTube.