

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

№ 16 г. ТОМСКА
634009, г.Томск,
пер. Сухозерный, 6
тел./факс 402519, 405974
zaozerom@mail.tomsknet.ru

Утверждаю:
_____ 2020г.
Директор МАОУ Заозерной
СОШ №16 г. Томска
_____/Астраханцева Е.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Адаптивная физическая культура»
Направление «Коррекционно-развивающая работа»

База реализации:
Обучающиеся 1 «Р» класса

Педагоги, реализующие программу:
Клопов М.В.

Пояснительная записка

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства детей с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся.

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с ОВЗ

Цели образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета:

Для обучающихся с НОДА с тяжелым множественным нарушением развития (ТМНР) (вариант 6.4 ФГОС НОО (ОВЗ) стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Целью занятий является обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие способности к движению через целенаправленное обучение и тренировку функциональных двигательных навыков.

Задачи:

1. Мотивация двигательной активности;
2. Поддержка и развитие имеющихся движений;
3. Расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
4. Освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации.

Направление программы:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности; - воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция техники основных движений – мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

Описание места коррекционного курса «Адаптивная физическая культура» в учебном плане:

«Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Коррекционные занятия», адаптированной основной образовательной программы для детей с множественными нарушениями в развитии, как занятия по внеурочной деятельности и подчеркивает его особое значение в системе образования детей. На его изучение отводится 3 часа в неделю, 34 учебные недели.

Краткая характеристика нарушения развития.

Общая осведомленность и социально – бытовая ориентировка: навыки самообслуживания сформированы частично, необходим контроль за внешним видом. В знакомом пространстве ориентируются не в полном объёме, трое детей из пяти выполняют простые поручения с помощью.

Особенности психофизического развития: наблюдаются нарушения координационных способностей (точность движений, ритм) трёх из пяти учеников, отмечается напряжённость, скованность, слабая регуляция мышечных усилий, тремор, усиливающийся с возрастанием интеллектуальной или физической нагрузки (один ребёнок). Мышление: обобщения по ситуационной близости не доступны 4 детям из 5, анализ, синтез осуществляет один ребёнок со значительной помощью учителя, остальным детям такой вид работы пока недоступен. Восприятие – требуется организация процесса восприятия. Внимание – неустойчивое, небольшой объём, малая произвольность. Память – механическая, малый объём, перевод в долговременную память существенно затруднён.

Особенности регуляторной и эмоционально – волевой сферы: целенаправленная деятельность интеллектуального характера не развита, в остальных сферах развита слабо и связана с видом деятельности и возрением на неё каждого конкретного ребёнка, интерес к деятельности неустойчивый, предлагаемую программу действий фактически не удерживают, один ребёнок – со стимуляцией, наблюдается быстрое пресыщение деятельностью, к оценке результатов деятельности ограниченный интерес.

Сформированность учебных навыков: учебные навыки не сформированы.

Речь: собственная речь у 4 детей из 5 отсутствует, у одного ребёнка представлена аграмматичной фразой эхολаличного характера. Наблюдаются полиморфные нарушения звукопроизношения. Активно повторяют отдельные слова, обозначая ими все стороны жизни. В обращенной речи простые инструкции фактически не понимают.

Принципы составления программы:

Общие характеристики, направления, цели и практические задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура» основываются на индивидуальных возможностях и индивидуальных образовательных потребностях обучающегося с ТМНР.

При составлении программы учебного предмета учитывались следующие **принципы:**

1. Принцип гуманизации – уважение и принятие ребенка с тяжелыми и множественными нарушениями развития как личности.
2. Принцип единства образовательных, коррекционно-развивающих и воспитательных задач.
3. Принцип единства диагностики и коррекции, отражающий целостность образовательного процесса.
4. Принцип индивидуализации, предполагающий подбор содержания, темпа, приемов и способов взаимодействия с обучающимся.
5. Принцип доступности, предполагающий соответствие содержания материала уровню интеллектуальных, физических возможностей ребенка.
6. Принцип интеграции образовательных областей (учебных предметов) - основные задачи каждой образовательной области должны решаться и в ходе реализации других областей программы (учебных предметов).
7. Принцип наглядности, предполагающий использование всех доступных обучающемуся каналов восприятия (мультиmodalность).
8. Принцип междисциплинарного подхода с целью создания наиболее благоприятных условий для обучающихся, исходя из особенностей его психофизического развития.

Содержание программы

Поддержание жизненно-важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов); мотивация двигательной активности; поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; обучение переходу из одной позы в другую; освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации); формирование функциональных двигательных навыков, которые ребенок в дальнейшем научится использовать в повседневной жизни; развитие функции руки, в том числе мелкой моторики; формирование ориентировки в пространстве; обогащение сенсомоторного опыта.

Все разделы программы взаимосвязаны и соответствуют различным этапам формирования двигательных навыков у детей. При составлении индивидуальных планов для работы с детьми выбор конкретного раздела программы зависит от возраста ребенка, особенностей его развития и поставленных коррекционных задач.

Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях, которые проводятся инструкторами лечебной физкультуры и/или учителями адаптивной физкультуры. Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний.

Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов. В ходе работы тело ребенка фиксируется в таких позах

(горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение ребенка в пространстве и возможность реализации движений. Придание правильной позы и фиксация обеспечивается при помощи специального оборудования и вспомогательных приспособлений с соблюдением индивидуального режима. Такая работа организуется в физкультурном зале, в классе и дома в соответствии с рекомендациями врача-ортопеда и специалиста по лечебной физкультуре.

Планируемые результаты изучения курса

Результативность программы «Адаптивная физическая культура» может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей физического развития и специфических образовательных потребностей каждого учащегося. Личностные планируемые результаты освоения обучающимся программы должны рассматриваться в качестве возможных (примерных), соответствующих индивидуальным возможностям и специфическим образовательным потребностям учащегося. В связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его социально-эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

Личностные результаты

Предполагаемые личностные результаты: наличие у детей следующих умений:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Тематическое планирование.

тематическое планирование

№ п\п	Кол-во часов	Тема урока
1	2	Удержание головы в положении лежа на спине
2	2	Удержание головы в положении лежа на животе
3	2	Удержание головы в положении лежа на боку
4	2	Удержание головы в положении сидя
5	2	Выполнение движений головой: наклоны вправо, влево в положении сидя

6	2	Выполнение движений головой: наклоны вперед, назад в положении сидя
7	2	Выполнение движений головой лежа на спине/животе
8	2	Выполнение движений головой: повороты вправо/влево в положении сидя
9	2	Выполнение движений головой: наклоны вперед/назад в положении сидя
10	2	Выполнение движений головой: круговые движения
11	3	Выполнение движений руками: вперед, назад
12	3	Выполнение движений руками: вверх, вниз
13	3	Выполнение движений руками: в стороны
14	3	Выполнение движений руками: «круговые»
15	3	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев
16	3	Выполнение движений пальцами рук: сгибание пальцев в кулак /разгибание.
17	3	Выполнение движений плечами.
18	3	Опора на предплечья
19	3	Опора на кисти рук.
20	3	Бросание мяча двумя руками от груди
21	3	Бросание мяча двумя руками от уровня колен
22	3	Бросание мяча двумя руками из-за головы
23	3	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот
24	3	Изменение позы в положении лежа: поворот с живота на спину.
25	3	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево)
26	3	Изменение позы в положении сидя: наклон (вперед, назад)
27	3	Изменение позы в положении сидя: наклон (вправо, влево).
28	3	Ползание на животе
29	3	Сидение на полу с опорой
30	3	Сидение на полу на стул
31	3	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх
32	3	Выполнение движений ногами: отведение ноги в сторону
33	3	Выполнение движений ногами: отведение ноги назад.
34	10	Массаж
35	3	Упражнения на гимнастическом мяче
36	3	Стояние с опорой в вертикализаторе