

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Комитет по образованию администрации Горьковского МР Омской
области

МБОУ "Новопокровская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Жигацло Я.А.
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Грудина Т.В.
от «28» августа 2024 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптивная физкультура»

для обучающихся 6 класса

с. Новопокровка 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Двигательное развитие» составлена на основании адаптированной основной общеобразовательной программы (далее АООП) для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития, разработана в соответствии с требованиями федеральной государственной общеобразовательной системы.

Определение одного из вариантов АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) осуществляется на основе рекомендаций психолого–педагогической комиссии (далее ППк), сформулированных по результатам его комплексного обследования, с учетом индивидуального плана развития (далее СИПР).

Цели курса:

- обогащение сенсомоторного опыта, поддержанию и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков;
- развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств);
- соотнесение самочувствия и настроения, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и др.

Задачи курса:

- мотивация двигательной активности;
- поддержка и развитие имеющихся движений;
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации).

Общая характеристика коррекционного курса «Двигательное развитие»

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

«Двигательное развитие» представлено следующими разделами: Коррекция и формирование правильной осанки, Формирование и укрепление мышечного корсета, Коррекция и развитие сенсорной системы, Развитие точности движений пространственной ориентировки.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану на изучение коррекционного курса «Двигательное развитие» отводится 34 часа из расчета 1 ч в неделю, 34 учебных недели.

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей.

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, последовательности движений, развитие координационных способностей.
 - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
 - умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

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

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.

Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по коррекционному курсу «Двигательное развитие». Программа включает 4 раздела: «Коррекция и закрепления навыка правильной осанки», «Коррекция и развитие сенсорной системы», «Формирование и укрепление мышечного корсета», «Развитие точности движений пространственной ориентировки».

Коррекция и закрепления навыка правильной осанки

Формирование знаний о положении тела при правильной осанке. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы. Формирование правильной осанки у гимнастической стенки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок), под контролем учителя. Упражнения у гимнастической стенки (движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке), смешанные висы. Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных. Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных и.п. Формирование и укрепление мышечного корсета. Упражнения для укрепления тазового пояса, бёдер, ног и рук. Упражнения с предметами и без них. Упражнения с предметами и без них. Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различными положениями рук (в стороны, за голову, на пояс, вверх, вперёд, к плечам). Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т.д.) стоя у стены, в движении, под музыку. Обучение специальным упражнениям в вытяжении и самовытяжении. Подвижные игры на сохранение правильной осанки

Коррекция и развитие сенсорной системы

Разучивание игр на совершенствование сенсорного развития. Упражнения с различными предметами. Упражнения с мячами – ёжиками. Упражнения с различными малыми мячами. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с ленточками. Упражнение с кольцами. Упражнения с верёвочкой (узелок одной рукой, бантик и узелок, плетёнка).

Формирование и укрепление мышечного корсета

Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей.

Обучения комплекса упражнения с малым мячом для профилактики миопии. Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника. Упражнения на ребристых досках, гимнастических палках, ортопедических ковриках.

Развитие точности движений пространственной ориентировки

Ходьба по залу. Ходьба по залу и линиям. Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках. Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д. Ходьба с подниманием бедра. Ходьба на носках с закрытыми глазами. Упражнение «Аист».

Материально-техническое обеспечение

- Дидактические материалы (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;
- альбомы с демонстрационными материалами в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, трёхколёсные велосипеды.;
- технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опоры для стояния
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Содержание раздела
1	Общеразвивающие и корректирующее упражнения	6	Дыхательные упражнения в образном оформлении. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Движение головой. Движение руками в исходном положении. Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях. Наклоны, приседания
2	Прикладные упражнения	16	Ходьба - ровным шагом, в колонне, по кругу, взявшись за руки, на носках, в медленном и быстром темпе Равновесие – ходьба по линии, на носках. Броски, ловля, передача предметов - правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, передача и перекаты мяча.
3	Игры	12	«Волшебный мешочек», «Вот так позы», «Аист ходит по болоту», «Запомни порядок»

Календарно-тематическое планирование по курсу «Двигательная активность»

№ п\п	дата		Тема
	план	факт	
1			Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет Дыхание в ходьбе
2			Движение руками в исходных положениях
3			Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа
4			Упражнения для укрепления мышц рук. Сгибание пальцев в кулак и разгибание с
5			Наклоны головой. Наклоны туловищем. Подвижная игра «Вот так позы»
6			Сгибание стопы. Перекаты с носков на пятки.
7			Подвижная игра «Запомни порядок» Упражнения с предметами и без них.
8			Упражнения для развития координации движений Подвижная игра «Вот так позы»
9			Ходьба по комнате с изменением направления, с обходом кеглей
10			Ходьба ровным шагом, ходьба на носках. Ходьба по кругу, взявшись за руки
11			Подвижная игра «Запомни порядок» Упражнения с предметами и без них.
12			Игра «Волшебный мешочек».
13			Захват предметов. Передача предметов.
14			Броски мячей. Перекатывание мячей
15			Упражнения для различных мышечных групп Подвижная игра «Аист ходит по болоту»
16			Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т. д.) стоя у стены
17			Повторение основных положений рук, ног, туловища, головы Подвижная игра «В
18			Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет Дыхание в ходьбе
19			Движение руками в исходных положениях
20			Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа
21			Упражнения для укрепления мышц рук. Сгибание пальцев в кулак и разгибание с
22			Наклоны головой. Наклоны туловищем. Подвижная игра «Вот так позы»
23			Сгибание стопы. Перекаты с носков на пятки.
24			Подвижная игра «Запомни порядок» Упражнения с предметами и без них.
25			Упражнения для развития координации движений Подвижная игра «Вот так позы»
26			Ходьба по комнате с изменением направления, с обходом кеглей
27			Ходьба ровным шагом, ходьба на носках. Ходьба по кругу, взявшись за руки
28			Строевые упражнения (право, лево, направо, налево, впереди, сзади, рядом)
29			Игра «Волшебный мешочек».
30			Захват предметов. Передача предметов.
31			Броски мячей. Перекатывание мячей

32			Упражнения для различных мышечных групп Подвижная игра «Аист ходит по б
33			Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т. д) стоя у стен
34			Повторение основных положений рук, ног, туловища, головы Подвижная игра «В