

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа п. Комсомольский муниципального района Кинельский Самарской области**

Рассмотрено

на заседании методического объединения
учителей гуманитарного направления
Протокол № от « 28 » августа 2024г.

Проверено.

Заместитель директора по УВР
_____/Громко И.А./
« 29 » «августа» 2024г.

Утверждаю:

Директор школы:
_____/Фенюк А.Н./
Приказ №231-ОД от « 30 » «августа» 2024г

**АДАптированная рабочая программа
для обучающегося с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
Вариант 2
по предмету «Адаптивная физическая культура»
Класс 8**

Ф. И.О. учителя: Барнаева Ю.Г.

Пояснительная записка.

В соответствии ч.2 п.1. ст.34, п.5 ст. 41 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в ГБОУ СОШ пос. Комсомольский создаются необходимые условия для обучения детей с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья.

Адаптированная образовательная программа основного общего образования (АОП ООО) по предмету «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года, №273 (Федеральный закон «Об образовании в РФ»);
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 24 ноября 2022 г. №1026.
4. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
5. Адаптированная основная общеобразовательная программа для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) ГБОУ СОШ пос. Комсомольский.
6. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под ред. Л. Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой.

Цель изучения физической культуры обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) состоит в подготовке их к самостоятельной жизни на основе повышения уровня психофизического развития и совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития.

Задачи:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности.
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно- патриотической подготовке.

Особенности учебной деятельности обучающегося

(составлены на основе психолого-педагогической характеристики ученика)

Ребенок обучается в данном ОУ по программе 9.2 АООП для УО вариант 2 СИПР 8 год по индивидуальному учебному плану (обучение на дому по медицинским показаниям). Учебная мотивация: сформирована частично, преобладание мотивов (игровых, личных, витальных потребностей, руководствуется сиюминутными желаниями). Программный материал усваивает частично. Внешняя речь у мальчика отсутствует. Он хорошо понимает взрослую речь, выполняет инструкции учителя, стихотворения наизусть не запоминает, не умеет пересказывать тексты, не может составлять предложение по картинке, по русскому языку: копирует печатный текст, под диктовку пишет только буквы и слоги, по математике считает на палочках, задачи решать не умеет, самостоятельно работать тоже не умеет. Программный материал усваивает с трудом вследствие нарушений поведения, ограниченного фрагментарного запаса представлений, знаний об окружающем мире. Отрицательно воспринимает изучение нового материала, иногда проявляется агрессия. Не всегда осознаёт и не всегда принимает учебную задачу: в зависимости от настроения, понимает изучаемый материал частично. Начатое дело до конца не доводит, переходит на выполнение другого задания, более лёгкого для него, которое уже умеет делать, трудности раздражают его, требуется постоянная помощь, для изучения нового материала требуется многократная обучающая помощь. Самостоятельно спланировать и организовать свою деятельность не может. В процессе практического решения учебных задач идёт по пути наименьшего сопротивления - отказывается в случае затруднений, подменяет более лёгкой задачей, для достижения желаемого результата использует любые доступные средства, вплоть до полного отказа от работы и проявления агрессии. При попытке учителя указать на ошибку в написании слова или решении примера просьбе её исправить, следует очень бурная реакция, вплоть до отказа исправить ошибку и разбрасывании принадлежностей. Испытывает затруднения по таким видам учебной деятельности: при аудиальном восприятии учебного материала; при письме «на слух». Уровень понимания смысла прочитанного: не понимает. Умеет считать до 20 и писать самостоятельно числа, вычисления производит на палочках или по числовому ряду, записывает и решает примеры на сложение и вычитание двузначных чисел без перехода через десяток, по числовому ряду на линейке, чертит по линейке отрезки, но при помощи учителя, решает примеры на умножение двух и на два, только по таблице и по тренажёру на ноутбуке. Изученный материал не запоминает. Знания поверхностны и неустойчивы. Особенности психического развития-холерик с сангвиником. Общая характеристика внимания (неустойчивость, переключаемость – наибольшие затруднения испытывает при изучении нового материала). Работоспособность (неустойчивая,) и утомляемость (быстрая, объем заданий, выполняемых за урок-2 упражнения по русскому языку, 2 номера письменных и один устный - по математике). Особенности мнестической деятельности с указанием доминирующего типа памяти (наглядно-образная, ассоциативная, кратковременная) и характера процесса запоминания (непродуктивный), какой мнестический процесс доминирует (забывания). Особенности мыслительной деятельности (наглядно-образный тип мышления, не сформирована аналитико-синтетическая деятельность, не умеет устанавливать причинно-следственные связи). Речевая деятельность: речь отсутствует. Характеристика эмоциональной сферы (бедность проявления эмоций, частая раздражительность, наличие агрессивных расстройств, неуравновешенность, доминирующее настроение-частая раздражительность и возбудимость, противоречивость). Особенности волевой регуляции психической деятельности (способен к волевым усилиям, не контролирует свои поступки). Вспыльчивый, упрямый, неуравновешенный. При возникновении трудностей при выполнении задания раздражается и бросает работу. Познавательные интересы не развиты, не принимает ничего нового, может смотреть один и тот же мультфильм каждый день, писать одни и те же примеры, пока не напишет, не приступит к выполнению другого задания.

Основные направления коррекционной работы:

- развитие речи учащегося, организующей и направляющей его умственную и практическую деятельность, функцию общения;
- обучение работе по инструкции учителя и самостоятельно, планированию своей деятельности;

-коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности.

Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения:

Процесс занятий адаптивной физкультурой связан не только с коррекционной, но и компенсаторной и профилактической работой, а также с формированием самооценки учащегося. Занятия по адаптивной физкультуре составлены так, что упражнения и игры, самостоятельная работа помогают учащемуся корригировать сохранные возможности, компенсировать недостатки физического развития и развивать двигательные качества.

Основы знаний:

- 1.Правила поведения в спортивном зале и на уроках .
2. Гигиенические требования к занятиям (гигиена одежды и обуви).
3. Соблюдение правил простейших подвижных игр.

Практический материал:

- 1.Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения:

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте и с предметами (малый мяч, г/ палка, средний мяч, средний обруч).

- 2.Упражнения на дыхание: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию

(«понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

- 3.Упражнения на осанку: Упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка, поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Описание места учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Согласно учебному плану обучающегося для детей с умственной отсталостью(интеллектуальным нарушением) вариант 2, ГБОУ СОШ п. Комсомольский на изучение «Адаптивной физической культуры» в 8 классе отводится 1 час в неделю (всего 34 ч. в год).

Планируемые результаты освоения предмета «Адаптивная физическая культура»

- 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: ходьба, прыжки, повороты, ловля мяча, спортивные игры.

-интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Личностные результаты:

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– 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, 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.);

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы контроля, используемые учителем:

Результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося. В связи с этим, оценивание знаний, умений, навыков по предмету проводится согласно личностному развитию, личностным успехам, положительным достижениям в обучении и воспитании каждого обучающегося с применением индивидуального и дифференцированного подхода.

Содержание предмета.

Подвижные игры. Практический материал.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений : игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; с переноской груза. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»; бег по скамейке, прыжки через кирпичики; пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную

сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
1-2	Техника безопасности на уроке. Игры с бегом, прыжками, лазанием.	2	Научится технике безопасности на уроке.
3-4	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	2	Научится подбрасывать и ловить мяч двумя руками.
5-6	Поворот переступанием. Равновесие.	2	Научится поворотам с переступанием, равновесию.
7-8	Ходьба с перешагиванием через предметы.	2	Научится ходьбе с перешагиванием через предметы.
9-10	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	2	Получит возможность научиться правильным ударам мяча об пол.
11-12	Перебрасывание мяча через шнур.	2	Научится перебрасывать мяч через шнур.
13-14	Ходьба с изменением направления движения. Ходьба боком приставным шагом.	2	Научится ходьбе с изменением направления движения, ходьбе боком приставным шагом.
15-16	Ловля мяча после отскока от пола.	2	Научится ловле мяча.
17-18	Ходьба между предметами, ползание на животе.	2	Научится ползанию на животе.
19-20	Метание мяча на дальность. Игра «Стоп, хоп, раз».	2	Получит возможность поиграть в «Стоп, хоп, раз»
21-22	Ходьба с изменением темпа движения. Лазание по гимнастической стенке.	2	Научится ходьбе с изменением темпа движения.
23	Забрасывание мяча в корзину двумя руками. Подлезание под шнур. Упражнения в равновесии.	1	Научится забрасывать мяч в корзину двумя руками.
24	Забрасывание мяча в корзину двумя руками. Подлезание под шнур. Упражнения в равновесии. Игра «Волк во рву»	1	Получит возможность поиграть в игру «Волк во рву»
25-26	Ходьба с перешагиванием через предметы. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. Игра «Болото».	2	Получит возможность поиграть в игру «Болото»
27-28	Ходьба с изменением направления. Игра «Полоса препятствий»	2	Научится ходьбе с изменением направления. Получит возможность поиграть в игру «Полоса препятствий»
29-30	Ловля мяча после отскока от стены.	2	Научится ловить мяч после отскока от стены.

31-32	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»	2	Научится выполнять круговые движения руками в исходном положении «Руки к плечам»
33-34	Игры «Бросай-ка», игра-эстафета «Строим дом».	2	Получит возможность поиграть в игры «Бросай-ка» и «Строим дом»

Материально-техническое и информационно-методическое обеспечение образовательного процесса.

1. Попова С.Н. «Инклюзивное образование: методические проблемы и практические рекомендации». Владос 2019 г.
2. Методическое пособие: «Инклюзивное образование. Настольная книга педагога, работающего с детьми ОВЗ», изд. Владос 2020 г.
3. Хитрюк В.В. «Основа инклюзивного образования» изд. «Белый ветер» 2019 г.
4. Ворошилов В.В. «Принципы решения задач в области физической культуры» изд. Владос 2019 г.