

**Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа для детей с ограниченными возможностями здоровья №11»
г. Димитровграда**

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УМР

_____ И.Ш. Лютая

« 30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГКОУ «Школа № 11» г.

Димитровграда

_____ С.Г. Скопцова

« 30 » августа 2024 г.

**Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
6д класса (НОДА)
2024 - 2025 учебный год**

Учитель: Мазуренко О.А.

Рассмотрено на заседании школьного методического объединения

Протокол № _____ от «_____» _____ 2024 г.

г. Димитровград
2024 г

Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599.
3. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 №1026).
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся ОГКОУ «Школа №11» с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (5-9 класс).
5. Учебный план ОГКОУ «Школа № 11» на 2024-2025 учебный год.
6. Годовой календарный учебный график школы на 2024-2025 учебный год.

Цель учебного предмета – стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации ребенка. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Задачи обучения:

- обеспечение регулярной физической активности, адекватной состоянию здоровья и соответствующей уровню функциональных возможностей обучающихся;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.

Коррекционно-развивающие задачи:

- 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, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, 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 сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Сведения о категории обучающегося

Обучающийся имеет тяжёлые опорно-двигательные нарушения неврологического генеза и, как следствие, полную или почти полную зависимость от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании и предметной деятельности. Большинство учащихся этой группы не могут самостоятельно удерживать своё тело в сидячем положении. Спастичность конечностей часто осложнена гиперкинезами. Процесс общения затруднен в связи с несформированностью языковых средств и речемоторных функций порождения экспрессивной речи. Степень умственной отсталости колеблется от выраженной до глубокой. Обучающийся данной группы с менее выраженным интеллектуальным недоразвитием имеет предпосылки для формирования представлений, умений и навыков, значимых для социальной адаптации. Так, у большинства учеников проявляется интерес к общению и взаимодействию, что позволяет обучать учеников пользоваться невербальными средствами коммуникации (жесты, мимика, графические изображения и др.); наличие отдельных двигательных действий (захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи и др.), создаёт предпосылки для обучения обучающегося выполнению доступных операций самообслуживания и предметно-практической деятельности. Обучение строится с учётом специфики развития ученика, а также в соответствии с типологическими особенностями развития обучающегося с тяжёлыми и множественными нарушениями.

Особые образовательные потребности обучающегося с умственной отсталостью и ТМНР

Особые образовательные потребности у обучающегося с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- требуется введение в содержание обучения специальных разделов;
- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;
- индивидуализация обучения в соответствии с потенциальными возможностями;
- наглядно-действенный характер содержания образования и упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации;

- коррекция произносительной стороны речи, освоение умения использовать речь по всему спектру коммуникативных ситуаций;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- максимальное расширение образовательного пространства – выход за пределы образовательного учреждения.

Для этой категории обучающихся: учет особенностей и возможностей обучающихся реализуется как через образовательные условия, так и через содержательное и смысловое наполнение учебного материала. Усиление практической направленности обучения с индивидуальной дифференцированностью требований в соответствии с особенностями усвоения учебного материала обучающимися с тяжелыми множественными нарушениями развития. Специальное обучение и услуги должны охватывать физическую терапию, психологическую и логопедическую помощь.

Общая характеристика предмета «Адаптивная физическая культура»

Планирование и определение задач ставятся с учетом индивидуальных особенностей обучающихся с данным отклонением физического дефекта. А также оно направлено на изучение их личности, определение уровня физического развития и анализа мотивационно - потребностной сферы, их адаптации к окружающей социальной среде.

Учебный материал программы по адаптивной физической культуре для обучающегося разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.

На занятиях по АФК используются физические упражнения, которые направлены на расслабление спастичных мышц, увеличение подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, на координацию движений, равновесие с использованием прикладных, дыхательных, общеразвивающих упражнений скоростно-силового характера, корригирующих порочные позы и деформации, а также улучшающие функциональное состояние опорно-двигательного аппарата и кардио-респираторной системы.

Большое значение имеют упражнения на расслабление. Эти упражнения способствуют снижению тонуса мышц, что в свою очередь приводит к ослаблению импульсов, которые идут от мышцы к коре больших полушарий мозга. Вследствие ослабления процессов возбуждения происходит значительное снижение напряжения соответствующих мышц.

Также в занятия с данными обучающимися необходимо включать упражнения на координацию движений, сохранение равновесия и нормализацию подвижности в суставах. Упражнения выполняются в различных положениях - сидя, лежа.

Методы, формы обучения

Успешность обучения обучающегося с тяжелой умственной отсталостью зависит от методов и приёмов обучения. Их выбор зависит от содержания занятия, уровня возможностей ученика. В процессе обучения используются игровые, наглядные, словесные, практические методы и приемы:

- подражание действиям взрослого;
- жестовая инструкция;
- собственные действия ученика по вербальной инструкции взрослого.

Поощрение: словесное (похвала, признание, благодарность), наглядное, создание ситуации успеха.

Формы обучения:

- обучение ведется в игровой форме, используются элементы подражательности;

- процесс развития и обучения опирается на развитие у обучающегося базовых эмоций для привлечения их внимания и интереса, для повышения мотивации обучения, побуждения познавательных потребностей;
- детальное расчленение материала на простейшие элементы, обучение ведется по каждому элементу, и лишь затем они объединяются в целое;
- большая повторяемость материала, применение его в новой ситуации;
- обязательная фиксация и эмоциональная оценка малейших достижений обучающихся.

Интеграция содержания коррекционного курса с содержанием других предметов

Занятия по предмету «Адаптивная физическая культура» помимо информационной нагрузки связаны непосредственно с жизнью обучающихся, применением полученных знаний на практике. При изучении коррекционного курса широко используются межпредметные связи с учебными предметами: «Человек», «Двигательное развитие», «Речь и альтернативная коммуникация», «Музыка и движение».

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом в бд классе на предмет «Адаптивная физическая культура» отводится 68 часов в год, из расчета 2 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения предмета «Адаптивная физкультура».

В соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья данная программа направлена на достижение обучающимися с НОДА личностных, метапредметных и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

Личностные результаты

Возможные личностные результаты освоения АООП обучающимися с НОДА с умственной отсталостью заносятся в СИПР с учетом их индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей и могут включать:

- социально-эмоциональное участие в общении и совместной деятельности в процессе занятий адаптивной физической культурой;
- умение пользоваться индивидуальными техническими средствами реабилитации для передвижения и самообслуживания;
- умение сообщать о нездоровье;
- овладение правилами поведения на уроках АФК, выполнение команд учителя;
- наличие интереса к занятиям адаптивной физической культурой.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и достигать цели и задачи учебной деятельности, в том числе групповые, поставленные учителем на уроках АФК;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Включают опыт, освоенный обучающимися с НОДА в процессе изучения данного предмета с учетом их психофизических особенностей, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека с НОДА (физического и психологического), о позитивном влиянии АФК на развитие человека с НОДА (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями, необходимыми для здорового образа жизни (режим дня, утренняя зарядка, паузы двигательной разгрузки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Практические предметные результаты определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательной и интеллектуальной сферы обучающегося с НОДА, с учетом медицинских рекомендаций и рекомендаций школьного психолого-медико-педагогического консилиума.

Система оценивания

Минимальный уровень:

- 1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
 - освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
 - освоение двигательных навыков, координации движений.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
 - умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.
 - представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - представления о правильной осанке;
 - о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
 - представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
 - представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх;
 - представления о способах организации и проведения подвижных игр;
 - знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
 - представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- выполнение двигательных действий;
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе занятий.

Содержание предмета «Адаптивная физкультура»

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающегося, улучшение функциональных двигательных возможностей, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающегося, и формирование культуры здоровья.

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащегося. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях ученика и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал разделен на следующие разделы:

1. Знания об адаптивной физической культуре
2. Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики
3. Спортивные игры
4. Музыкальные, речевые музыкальные игры.

Разделы «Лыжная подготовка», «Плавание», «Легкая атлетика» не планируются для обучающегося с тяжелой и средней степенью двигательных нарушений, поэтому они заменены на раздел «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики», а также на дополнительный введенный раздел «Музыкальные, речевые музыкальные игры». Следует учитывать, что уроки АФК для обучающихся с НОДА – это прежде всего возможность физической активности.

Раздел 1. Знания об адаптивной физической культуре.

Раскрывает и объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень адаптивной физической культуры общества и личности.

Раздел 2. Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики.

Учебный материал распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающегося, деятельность может повторяться.

Выполнять дыхательные упражнения в специально подобранном положении.

Формирование правильного положения тела, развития гибкости и координации движений для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.

Принимать правильную осанку сидя. Выполнять упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника.

Удерживают голову в среднем положении в исходном положении сидя.

Регулярные выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах. Выполняет с помощью ассистента движения головой в разных направлениях, одновременные движения руками вперед, поочередное сгибание и разгибание рук, поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими.

С помощью ассистента поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать мяч расслабленно вниз из положения сидя в специальном приспособлении (кресле с фиксаторами); выполнять в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполнять в положении сидя в специальном приспособлении (кресле с удерживающими фиксаторами) «потряхивание рук» (руки

перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»).

Выполнять с помощью ассистента одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т. п.); сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.

Раздел 3. Спортивные игры.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, анализирует правильность выполнения и выявляя грубые ошибки.

Совершенствует ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в положении сидя и /или удержание мяча двумя руками и отпускание мяча (бросание) (в том числе с помощью ассистента) в форме пассивной деятельности.

Знает исходное положение, в котором должен стоять игрок.

Совершенствует выполнение упражнений хват, захват, способов держания шара.

Совершенствует бросание мяча рукой (при двустороннем захвате и действием толчка от груди, с использованием маятникового раскачивания или другим способом с использованием силы тяжести при выпуске, таким как дартс/сверху или бросок от груди).

Раздел 4. Музыкальные, речевые музыкальные игры.

Выполняет двигательные действия под музыкальное сопровождение.

Выполняет (в том числе с помощью ассистента) переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.

Тематическое планирование

№ Раздела	Наименование раздела, темы	Количество часов	Обучающиеся должны знать и уметь
1	Знания об адаптивной физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	35	Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения. Дыхательная гимнастика. Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений. Выполнять упражнения под счет учителя.
3	Спортивные игры	21	Выполнять основные упражнения для развития гибкости, быстроты.
4	Музыкальные, речевые музыкальные игры	12	Развивать любознательность, смекалку, мышление, память, внимание, воображение, речь. Воспитывать интерес к заданным заданиям.
Итого:		68	

Учебно – методическое обеспечение:

- 1) Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие». Шмаков С. А. – М.:ЦГЛ, 2004
- 2) Программа образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» под редакцией Л. Б. Баряевой и Н. Н. Яковлевой, -СПб, 2011
- 3) Программно-методический материал «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта под редакцией профессора И.М. Бгажноковой, Москва, 2007
- 4) Коррекционно-развивающее обучение детей в процессе дидактических игр: пособие для учителя-дефектолога/Е.А.Стребелева. –М., 2008.
- 5) Помощь детям с церебральным параличом – М.: Теревинф, 2006.
- 6) АФК в работе с детьми, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата при заболевании ДЦП. Потапчук А.А. – Санкт- Петербург, 2003.
- 7) Теория и организация АФК. Евсеев С.П. – М.: 2010.
- 8) Адаптивное физическое воспитание детей со смешанными нарушениями развития. Растомашвили Л.Н. – М: 2009.
- 9) Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей. Потапчук А.А., Клочкова Е.В., Щедрина Т.Г. – Санкт-Петербург, 2004.
- 10) Восстановительное лечение детей с поражениями ЦНС и опорно-двигательного аппарата. – Издательский дом Санкт-Петербург МАПО, 2004.

Перспективное календарно-тематическое планирование по адаптивной физкультуре (68ч) в 6д классе (НОДА)

Дата		№	Кол-во часов	Тема
по факту	по плану			
		1	1	Знакомство с помещением для занятий.
		2	1	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений
		3	1	Развитие движений в суставах рук.
		4	1	Развитие и укрепление мышц рук.
		5	1	Развитие и укрепление мышц ног.
		6	1	Развитие движений в плечевых суставах.
		7	1	Развитие движений в коленных суставах.
		8	1	Развитие и укрепление мышц живота.
		9	1	Развитие движений в плечевых суставах
		10	1	Развитие и укрепления мышц спины.
		11	1	Развитие движений в локтевых суставах
		12	1	Развитие растяжки. Корректировки дыхания. Игра с мячом.
		13	1	Развитие движений в суставах. Развитие и укрепления мышц живота.
		14	1	Растяжка мышц рук. Корректировки дыхания. Игра с мячом.
		15	1	Развитие и укрепления мышц рук в положении сидя. Игра с мячом.
		16	1	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц живота.
		17	1	Растяжка ног. Корректировка дыхания.
		18	1	Броски мячей. Упражнения
		19	1	Перекладывание мяча из руки в руку
		20	1	Перекачивание мячей. Упражнения
		21	1	Передача мяча
		22	1	Подбрасывание и перебрасывание мяча
		23	1	Броски и ловля мяча
		24	1	Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели
		25-26	2	Дыхательные упражнения по подражанию.
		27	1	Дыхательные упражнения под хлопки.
		28	1	Дыхательные упражнения под счет.
		29	1	Правильные дыхательные упражнения
		30	1	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях
		31	1	Изменение длительности дыхания. Упражнения
		32	1	Движение руками в исходных положениях. Упражнения.

		33	1	Движение предплечий и кистей рук. Упражнения
		34	1	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.
		35	1	Захват предметов. Упражнения
		36	1	Передача предметов. Упражнения
		37	1	Наклоны головы. Упражнения
		38	1	Наклоны туловищем. Упражнения
		39-40	2	Броски мячей. Упражнения
		41-42	2	Перекладывание мяча из руки в руку
		43-44	2	Перекатывание мячей. Упражнения
		45-46	2	Передача мяча
		47-48	2	Подбрасывание и перебрасывание мяча
		49-50	2	Броски и ловля мяча
		51-52	2	Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели
		53-54	2	Отстукивание и отхлопывание разного темпа. Упражнения
		55-56	2	Пальчиковые игры
		57-58	2	Выполнение движений головой под музыку
		59	1	Развитие движений в суставах рук.
		60	1	Развитие и укрепление мышц рук.
		61	1	Развитие и укрепление мышц ног.
		62	1	Развитие движений в плечевых суставах.
		63-64	2	Отстукивание и отхлопывание разного темпа. Упражнения
		65-66	2	Пальчиковые игры
		67-68	2	Выполнение движений головой под музыку