**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура», в обязательную часть учебного плана, согласно которому на его изучение в 5 классе отводится 2 часа в неделю.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся с ОВЗ.

Рабочая программа построена на основе концентрического подхода, особенность которого состоит в учете повторяемости пройденного учебного материала и постепенности ввода нового.

Умственно отсталые дети имеют интеллектуальный дефект и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Замедленность протекания психических процессов. Конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того, чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых элементарных движений. Одной из характерных особенностей этих детей является инертность нервных процессов, их стереотипность и, обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки, они не могут воспроизвести даже хорошо разученные, знакомые упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

В работе с такими обучающимися нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь обучающимся в процессе воспроизведения задания.

Нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, грубая эндокринная патология, диспластичность развития обязывают учителя быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения, как отдельных заданий, так и всего урока.

Каждый урок по адаптивной физкультуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующим возможностям обучающихся.

Урок целесообразно строить из четырёх частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

В настоящую программу включены следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

***Цель:*** повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

*Образовательные*: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.

*Коррекционно-компенсаторные*: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

*Развивающие*: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Наряду с вышеуказанными задачами в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие ***принципы****:*

* постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
* чередование различных видов упражнений;
* подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся;
* индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
* коррекционная направленность обучения;
* оптимистическая перспектива.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физкультура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая обучающихся с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что обучающиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально - психологических особенностей учащихся, так как воспитанники коррекционной школы представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность.

Адаптивная физкультура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Образовательная область – физическая культура.

В соответствии с учебным планом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Общеобразовательная школа «Возможность» для детей с ограниченными возможностями здоровья города Дубны Московской области» рабочая программа по адаптивной физической культуре для 5 – 9 классов рассчитана на 66 часов в году:

5 класс – 2 часа в неделю;

6 класс – 2 часа в неделю;

7 класс – 2 часа в неделю;

8 класс – 2 часа в неделю;

9 класс – 2 часа в неделю.

Сроки освоения: 5 лет, форма обучения: очная.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**V – IX классы**

Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения, обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся. Устанавливаются требования к результатам: *личностным*, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества; *предметным,* включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

**Личностные результаты освоения АООП включают:**

* социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
* формирование уважительного отношения к окружающим;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:**

* восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
* освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
* совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
* умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
* умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим, требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

*Возможные результаты освоения:*

**Проявляет интерес** к видам физкультурно-спортивной деятельности:

* подвижным играм,
* выполнению основных видов движений,

**Умеет**:

* выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);

**Различает** состояния:

* бодрость-усталость,
* напряжение-расслабление,
* больно-приятно и т.п.

**Управляет произвольными движениями:**

* статическими,
* динамическими.

**Проявляет двигательные способности:**

* общую выносливость,
* быстроту,
* гибкость,
* координационные способности.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физкультура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2). Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).

3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

*Содержание предмета отражено в следующих разделах:*

**Дыхательные упражнения**

Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.

Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. Круговые движения руками. Опускание на одно колено с шага вперед и назад. Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног. Взмахи ногой в стороны у опоры. Лежа на спине – «Велосипед». Упражнение на расслабление мышц. Руки вверх, спина напряжена. Постепенное расслабление рук и туловища с опусканием в полуприседании и ронять руки и туловище вперед.

**Упражнения на формирование правильной осанки.**

Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.

**Ритмические упражнения.**

Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.

**Прикладные упражнения.**

Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйсь!», «Смирно!».

**Ходьба и бег.**

Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег парами на перегонки. Бег в медленном темпе с соблюдением строя.

**Упражнения на координацию.**

«Пространство», «Равновесие», «Дуновение ветра», «Уголок», «Журавль», «Неваляшка».

**Прыжки.**

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжок в длину с шага. Прыжок в высоту с шага. Прыжок в глубину с высоты 20 см.

**Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.**

Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Удары мяча об пол двумя руками. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Перекладывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками. Переноска гимнастического мата (4 человека) на руках тягой и толканием.

**Равновесие.**

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч) с поддержкой педагога. Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Стойка на скамейке на одной ноге (руки подняты на уровне плеч) с поддержкой педагога.

**Игры.**

«Ты мне, я тебе», «Волк и овцы», «Запомни порядок», «Ворона и воробей», «У медведя во бору», «Прыжки по кочкам», «Пузырь».

В процессе физического воспитания педагогу необходимо добиваться конкретных поставленных задач:

учить детей готовиться к уроку физкультуры;

учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;

учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры;

учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);

учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);

учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);

учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;

прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;

обучать мягкому приземлению в прыжках;

учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;

учить правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их;

учить метаниям, броскам и ловле мяча;

учить ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;

учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;

учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;

учить преодолению различных препятствий;

учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжёлых вещей;

учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

**Содержание тем изучаемого курса**

**5 класс**

Теория. Основы знаний (2 ч.).

Легкая атлетика (17 ч.).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения (18 ч.).

Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты (28 ч.).

**Календарно-тематическое планирование к программе по курсу**

**«Адаптивная физическая культура»**

**5 класс 66 часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **дата** | | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
|  | Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены. |  |  |  |
|  | Двигательный режим учащегося |  |  |  |
|  | Построение в шеренгу, колонну по одному, равнение в затылок |  |  |  |
|  | Построение по показу и по словесной инструкции учителя, равнение по начерченной линии. Умение осуществлять совместную деятельность. |  |  |  |
|  | Перестроение из шеренги, в круг, взявшись за руки, по словесной инструкции учителя |  |  |  |
|  | Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», выполнение поворотов на месте по ориентирам, по показу, по команде учителя |  |  |  |
|  | Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. |  |  |  |
|  | Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. |  |  |  |
|  | Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками |  |  |  |
|  | Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений. Гимнастика и здоровье. |  |  |  |
|  | Упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей |  |  |  |
|  | Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях) средствами АФК |  |  |  |
|  | Использование и развитие сохранных анализаторов |  |  |  |
|  | Коррекция согласованности движений |  |  |  |
|  | Упражнения на развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата |  |  |  |
|  | Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки |  |  |  |
|  | Упражнения на коррекцию плоскостопия |  |  |  |
|  | Упражнения на профилактику зрения. |  |  |  |
|  | Ходьба, свободный бег, бег на носках |  |  |  |
|  | Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам |  |  |  |
|  | Ходьба по линии, ходьба в колонне по одному. |  |  |  |
|  | Ходьба по два взявшись, за руки, |  |  |  |
|  | Ходьба змейкой, сохраняя дистанцию и темп выполнения (под хлопки учителя). |  |  |  |
|  | Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперёд по разметкам |  |  |  |
|  | Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов и 180 градусов. |  |  |  |
|  | Метание теннисного мяча с места в цель |  |  |  |
|  | Метание теннисного мяча в движущуюся цель |  |  |  |
|  | Метание теннисного мяча с места в цель на дальность. |  |  |  |
|  | Прыжки в длину с места |  |  |  |
|  | Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях |  |  |  |
|  | Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега |  |  |  |
|  | Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами |  |  |  |
|  | Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с набивными мячами |  |  |  |
|  | Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с гимнастическими палками и др. предметами |  |  |  |
|  | Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо |  |  |  |
|  | Упражнения на развитие координации движений: правым, левым боком с различными положениями рук |  |  |  |
|  | Упражнения на развитие координации движений на гимнастической скамейке с различным положением рук |  |  |  |
|  | Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке |  |  |  |
|  | Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя |  |  |  |
|  | Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки |  |  |  |
|  | Подлезание под натянутый шнур высотой 50 см |  |  |  |
|  | Пролезание через гимнастический обруч |  |  |  |
|  | Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки |  |  |  |
|  | Упражнения для профилактики плоскостопия. |  |  |  |
|  | Упражнения для профилактики органов зрения |  |  |  |
|  | Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). |  |  |  |
|  | Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). |  |  |  |
|  | Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. |  |  |  |
|  | Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). |  |  |  |
|  | Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). |  |  |  |
|  | Ведение мяча. |  |  |  |
|  | Игры: «Подпрыгни и подуй на шарик», «Круговое вышибало» |  |  |  |
|  | Игры: «Посадка и сбор овощей», «Догоняй мяч», |  |  |  |
|  | Подвижные игры: «Запрещённое движение», «Волк и овцы», |  |  |  |
|  | Игры на развитие внимания, памяти |  |  |  |
|  | Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с прыжками. |  |  |  |
|  | Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с бегом |  |  |  |
|  | Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с перебежками. |  |  |  |
|  | Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с метанием. |  |  |  |
|  | Игры, направленные на развитие быстроты реакции, точности движений и дифференцировки усилий. |  |  |  |
|  | Игры, направленные на умения ориентироваться в пространстве |  |  |  |
|  | Игры, направленные на совершенствование функции дыхания. |  |  |  |
|  | Игры, направленные на формирование и коррекцию осанки |  |  |  |
|  | Игры: «Аист ходит по болоту», «Мяч по кругу» |  |  |  |
|  | Игры: «Не урони мешочек», «Совушка». |  |  |  |
|  | Игры, направленные на формирование и коррекцию осанки |  |  |  |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Учебно-методический комплекс.

Предмет «Адаптивная физическая культура»должна обеспечивать обучающимся возможность физического самосовершенствования, даже если их физический статус значительно ниже общепринятой нормы. Для этого оснащение физкультурных залов должно предусматривать специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды и др.

Материально-техническое оснащение учебного предмета адаптивная физкультура включает:

спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины.

**Литература**

* 1. Маллер А.Р., Цикото Г.В. «Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью». М., «Академия», 2003 год.
  2. «Программа образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» под ред. Л. Б. Баряевой и Н. Н. Яковлевой (СПб, 2011).
  3. Шипицина Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе». Социализация детей с нарушением интеллекта. С-Петербург, «Речь», 2005 год.
  4. Шипицына, Л.М. Развитие навыков общения у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л.В. Шипицина. - Санкт-Петербург.: Речь,. -354 с.