

Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Управление образования и молодежной политики администрации Октябрьского района
МБОУ «Октябрьская СОШ им. Н.В. Архангельского»

Рассмотрено	Согласовано	Утверждено
МО учителей начальных классов	Заместитель директора по УВР	Приказом директора №256-ОД от 31.08.2022 г.
Протокол №1 от 31.08.2022 г.	Протокол №1 от 31.08.2022 г.	
Руководитель МО  Л. В. Опанасенко	 О. А. Полежаева	 М. А. Есина



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для слепой, обучающейся с умственной отсталостью
(умеренной, тяжёлой, глубокой и ТМНР)
(индивидуальное обучение на дому)
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Знаменщикова Лариса Викторовна
учитель начальных классов

пгт. Октябрьское
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре, для слепой обучающейся 7 класса с ограниченными возможностями здоровья с умственной отсталостью (умеренной, тяжёлой, глубокой и ТМНР) (индивидуальное обучение на дому) разработана на основе ФГОС ОВЗ для слепых, обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжёлой, глубокой и ТМНР), требований к результатам освоения адаптированной образовательной программы (начального) среднего общего образования МБОУ «Октябрьская СОШ им. Н. В. Архангельского» для слепых, обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжёлой, глубокой и ТМНР), с учётом примерной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 0-4, 5-9 классов под редакцией И. М. Бгажноковой. М: «Просвещение» 2015 г.

Целью образовательно-коррекционной работы в рамках учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является повышение двигательной активности слепых, обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой) и ТМНР.

Задачи:

- формирование умения показывать части собственного тела;
- овладение умением выполнять определенные движения руками, ногами, туловищем;
- владение основными движениями;
- расширение двигательного опыта;
- коррекция– двигательных нарушений;
- формирование и совершенствование основных двигательных - умений;
- укрепление и сохранение здоровья детей.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

В основе физического воспитания лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая слепых школьников с выраженным недоразвитием интеллекта.

Необходимо отметить, что обучающиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры.

На уроках адаптивной физической культуры применяются традиционные *формы и методы обучения* - это практические упражнения, беседы, коррекционные подвижные игры.

Для слепых обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой и тяжелыми множественными нарушениями в развитии) АООП НОО, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых обучающихся выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно

осложняют их индивидуальное развитие и обучение. Это в свою очередь, значительно затрудняет социальное развитие, адаптацию ребенка, в частности, к условиям школьного обучения.

Уровень психофизического развития слепых обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой и ТМНР) невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами и уровнем развития слепых обучающихся, не имеющих дополнительных нарушений. Тяжелые органические нарушения, которые чаще всего являются причиной множественных нарушений, обуславливающих выраженные нарушения интеллекта, сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации, в значительной мере препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности обучающегося в семье и обществе. Особенности психического развития у данной категории детей проявляются в грубом нарушении познавательного развития. Грубо нарушено чувственное познание, слуховое и осязательное восприятие обучающихся характеризуется недифференцированностью, фрагментарностью, оно не может быть основой для формирования представлений об окружающем мире. У обучающихся не формируются представления и понятия, не устанавливаются логические связи, для их мышления характерна инертность, ригидность, чрезмерная конкретность. Несформированность познавательной деятельности обуславливает отсутствие развития игровой деятельности, в рамках которой формируются предпосылки учебной деятельности. У totally слепых обучающиеся в качестве ведущих в учебно-познавательной и ориентировочной деятельности выступает осязательное и слуховое восприятие. Другие анализаторы выполняют вспомогательную роль. Значительно снижено внимание, что проявляется в трудностях привлечения внимания, невозможности длительной его концентрации, наличии быстрой и легкой отвлекаемости, рассеянности, низком объеме внимания. Кроме того у них имеет место недоразвитие эмоциональной сферы. Эмоциональные реакции чаще всего неадекватны, не пропорциональны по своей динамике воздействиям окружающего мира, имеют место быстрые переходы от одного настроения к другому. У всех слепых обучающихся с умственной отсталостью отмечаются нарушения поведения, расторможенность, быстрая истощаемость, низкая произвольность поведения. Независимо от состояния. Все это в свою очередь, значительно затрудняет социальное развитие, адаптацию ребенка, в частности, к условиям школьного обучения. Такие дети требуют постоянного ухода со стороны взрослых, сопровождения в ежедневных бытовых ситуациях, они полностью зависимы от взрослых.

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 7 классе по учебному плану отводится: 102 ч, (3 часа в неделю, 34 учебные недели)

Формы организации учебного процесса

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, нетрадиционных (уроки – игры, викторины, путешествия, экскурсии, проекты и т.д.), уроков с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (электронный дневник, мессенджеры Skype, Viber, WhatsUp) в форме чат-занятий, видео-уроков, онлайн –уроков, виртуальных экскурсий, индивидуальных телефонных консультаций в случае отсутствия технических условий в семье обучающегося.

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Личностные результаты:

- Умение определять состояние своего здоровья;
- способность к установлению контакта с педагогом и обучающимися;
- способность к участию в совместной деятельности на уроках АФК;
- способность сообщить о дискомфорте, вызванном внешними факторами;
- умение соблюдать режим дня;
- проявлять эмоционально-положительные и двигательные способы в процессе взаимодействия с знакомым взрослым (или сверстником) в разных адаптивных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- воспринимают свое тело и координационные возможности;
- владеют двигательными умениями для адаптации в разных ситуациях;
- проявляют самостоятельность в адаптивных ситуациях с игрушками и спортивными средствами любым доступным способом;
- выражают доступным способом состояние собственного самочувствия в связи с физическими нагрузками;
- проявляют интерес к доступным видам физкультурно-спортивной деятельности (бег, плавание, езда на велосипеде, подвижным играм и др.).

Предметные результаты:

Знания об адаптивной физической культуре:

- физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- умеет ощупывать тактильные дидактические пособия;
- применяет некоторые ритуалы в повседневной жизни (Например, выполняет элементы зарядки, физкультминуток соблюдает правила гигиены с помощью взрослых и др.).

Гимнастика с элементами акробатики.

Корректирующие упражнения. Организующие команды и приемы.

- фиксирует внимание, и выполняют простые речевые или жестовые инструкции;
- выполняет упражнения с направляющей помощью педагога;
- передвигается в шеренге с сопровождающей помощью;
- определяет местоположение некоторых предметов мебели в спортивном зале;
- ходит с направляющей помощью педагога по залу различными способами.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине.

Ритмические упражнения. Развитие гибкости. Развитие координации движений.

- фиксирует внимание, и выполняют простые речевые или контактные жестовые инструкции;
- выполняет упражнения с направляющей помощью педагога;
- передвигается в шеренге с сопровождающей помощью;
- передвигается по залу под музыку;
- выполняет упражнения на развитие динамической координации;
- прохлопывает простой ритмический рисунок; выполняет упражнения в медленном темпе.

Упражнения в равновесии. Формирование осанки. Развитие силовых способностей.

- переносит гимнастическую скамейку и мат под руководством и с помощью учителя;
- ходит по лежащей веревке, доске;
- выполняет упражнение с помощью педагога от начала до конца;
- находит место начала упражнения с направляющей помощью взрослого.

Легкая атлетика.

Ходьба. Беговые упражнения

- принимает посильное участие в подвижной игре с направляющей помощью педагога;
- передвигается по залу;
- двигается в направлении звукового сигнала;
- находит резиновую дорожку для выполнения движения;
- ходит по «коридору» между двумя скамейками или булавами.

Упражнения в лазании и ползании. Прыжковые упражнения (выполняются только на матах).

- выполняет инструкцию педагога с направляющей помощью;
- начинает движение по свистку;
- определяет способ преодоления препятствия при лазании и ползании;
- соблюдает направление движения по тактильным ориентирам;

- с помощью педагога соблюдает правила простой подвижной игры.

Броски. Метание.

- изучает инвентарь с направляющей помощью педагога;
- выполняет метание (броски) по инструкции и самостоятельно;
- с направляющей помощью взрослого и по звуковому сигналу выполняет метание в нужном направлении;
- собирает инвентарь после игры;
- катает мяч от ребенка к учителю и от учителя к ребенку;
- подбрасывает мяч вверх;
- передает мячи, флажки, палки в шеренге.

Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей.

- с помощью бегают, и ходят по залу;
- двигается под музыку;
- принимает участие в организации рабочего места (принести мат, убрать).

Упражнения на ориентирование.

- показывает части своего тела;
- выполняет движения под знакомые песенки;
- переносит предметы с одного места на другое.

Подвижные и спортивные игры.

- Выполняет имитационные действия;
- выполняет упражнения по словесной инструкции учителя;
- двигается под музыку.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию двигательных нарушений, общей и мелкой моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений у слепых учащихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью и тяжелыми множественными нарушениями.

Формирование знаний и представлений.

Личная гигиена. Занятия адаптивной физической культурой. Способы передвижения человека. Виды движений. Положения рук, кистей, ног, стоп, головы. Физические упражнения с предметом и без предмета. Утренняя гимнастика. Режим дня. Подвижные и коррекционные игры (содержание, правила).

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика

Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения; упражнения для укрепления сводов стопы, развития их подвижности; упражнения на развитие физических качеств; упражнения на развитие мелкой моторики рук, упражнения на развитие согласованности движений.

Организирующие команды и приёмы. Построение за учителем. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Повороты на месте. Ходьба на месте.

Основные положения и общеразвивающие упражнения. Основная стойка; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в локтевых суставах; поднимание и опускание плеч; сгибание и разгибание ног, в положении сидя; поднимание согнутой ноги; повороты и наклоны головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед; опускание на оба колена и вставание.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Упражнения с предметами. Упражнения с мячом. Захваты и удержание мяча для выполнения упражнений. Поднимание и опускание мяча. Сгибание и разгибание рук с мячом. Передача мяча. Повороты туловища налево, направо с мячом в руках. Перекатывание звучащего мяча доступными способами.

Упражнения для формирования осанки: стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, сделать прогиб туловища.

Упражнения в лазании и ползании: на четвереньках по полу. Перелезание через препятствия (свободным способом), высота 25-30 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см.

Упражнения на равновесие: упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку).

Ритмические упражнения: Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку.

Упражнения на ориентирование. Ориентировка в схеме собственного тела (руки, ноги, голова, туловище). Общие сведения о положениях, принимаемых частями тела. Упражнения на формирование пространственных представлений: слева–справа, высоко–низко, спереди–сзади, близко–далеко, рядом, на уровне пояса, на уровне лица и т.п. Определение направления движения по звуковому сигналу; ходьба за звуковым сигналом; ходьба по прямолинейному маршруту в заданном направлении без ориентира. Ориентирование в играх («Пройди точно», «Найди мяч», «По местам» и др.).

Лёгкая атлетика

Упражнения в ходьбе: ходьба друг за другом, ходьба в обход по залу, держась за стену, ходьба на носках (тихо), свободная ходьба в одном направлении, ускоренная ходьба.

Беговые упражнения: бег с учителем, бег за учителем, бег за звуковым ориентиром, бег на звуковой ориентир.

Прыжковые упражнения (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе.

Броски: броски мяча двумя руками учителю (на голос учителя).

Подвижные и коррекционные игры.

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: игровые задания с бросками; упражнения на координацию (согласованность движений), выносливость и быстроту реагирования.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1.	Упражнения без предметов.	31 ч.
2.	Упражнения с предметами.	19 ч.
3.	Упражнения в лазании и ползании	24 ч.
4.	Подвижные игры.	28 ч.
	Итого:	102 часа

Календарно-тематическое планирование по адаптированной физической культуре.

Название раздела, количество часов			
Гимнастика. Упражнения без предметов. 31 ч.			
№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Вид контроля (практические, контрольные, лабораторные работы)
1	01.09	Инструктаж по ТБ. Знакомство с оборудованием и материалами для уроков адаптивной физической культуры.	Текущий, беседа.
2-3	05.09 06.09	Дыхательные упражнения по подражанию.	Текущий, беседа.
4-5	08.09 12.09	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Расслабление кисти.	Текущий, беседа.
6	13.09	Повороты ладони кверху и книзу. Расслабление кисти.	Текущий, беседа.
7-8	15.09 19.09	Движение рук вперёд, в стороны, вверх, вниз.	Текущий, беседа.
9-10	20.09 22.09	Движение рук на пояс, к плечам.	Текущий, беседа.
11-12	26.09 27.09	Движение рук: хлопки вниз, вверх.	Текущий, беседа.
13-14	29.09 03.10	Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.	Текущий, беседа.
15-16	04.10 06.10	Наклоны головы. Упражнения для шеи.	Текущий, беседа.
17	10.10	Наклоны туловища вперёд, назад. Игра «Дровосеки».	Текущий, беседа.
18	11.10	Наклоны туловища вправо, влево. Игра «Маятник».	Текущий, беседа.
19-20	13.10 17.10	Поднимание согнутой ноги вперёд.	Текущий, беседа.
21-22	18.10 20.10	Полуприседание на полной ступне. Сгибание и разгибание стоп (сидя).	Текущий, беседа.
23-24	24.10 25.10	Ходьба по залу (комнате), касаясь стены рукой.	Текущий, беседа.
25	27.10	Ходьба на звуковой сигнал: под хлопки или звучание бубна.	Текущий, беседа.
26	07.11	Ходьба за учителем обычным шагом с соблюдением интервала.	Текущий, беседа.
27	08.11	Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении. Игра "Поймай меня".	Текущий, беседа.

28	10.11	Подпрыгивание на месте на двух ногах (держась за руки). ОРУ на осанку.	Текущий, беседа.
29	14.11	Подпрыгивание на месте на двух ногах (держась за руки). ОРУ на осанку.	Текущий, беседа.
30	15.11	Бег вслед за учителем. Игра "Догони меня".	Текущий, беседа.
31	17.11	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки.	Текущий, беседа.
Упражнения с предметами. 19 ч.			
32	21.11	Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.	Текущий, беседа.
33	22.11	Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.	Текущий, беседа.
34	24.11	Выполнение основных движений с удержанием мяча.	Текущий, беседа.
35	28.11	Выполнение основных движений с удержанием мяча.	Текущий, беседа.
36	29.11	Выполнение основных движений с удержанием мяча.	Текущий, беседа.
37	01.12	Перекатывание мяча двумя руками от ребенка к учителю и обратно.	Текущий, беседа.
38	05.12	Перекатывание мяча двумя руками от ребенка к учителю и обратно.	Текущий, беседа.
39	06.12	Игры с мячом.	Текущий, беседа.
40	08.12	Ловля мяча, брошенного учителем (броски мяча учителю).	Текущий, беседа.
41	12.12	Ловля мяча, брошенного учителем (броски мяча учителю).	Текущий, беседа.
42-43	13.12	Подбрасывание и ловля мяча.	Текущий, беседа.
44-45	19.12 20.12	Метание мяча двумя руками из-за головы.	Текущий, беседа.
46-47	22.12 26.12	Броски мяча в цель.	Текущий, беседа.
48	27.12	Прыжки на месте с мячом в руках.	Текущий, беседа.
49-50	09.01 10.01	Подбрасывание мяча вверх.	Текущий, беседа.
Упражнения в лазании и ползании. 24 ч.			
51	12.01	Ползание на четвереньках по прямой линии.	Текущий, беседа.
52	16.01	Ползание на четвереньках в медленном темпе.	Текущий, беседа.
53	17.01	Ползание на четвереньках под дугой.	Текущий, беседа.
54	19.01	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия.	Текущий, беседа.
55	23.01	Упражнения в перешагивании из круга в круг.	Текущий, беседа.
56	24.01	Прыжки на месте на двух ногах. Игра "Поймай меня".	Текущий, беседа.
57	26.01	ОРУ на осанку. Игра «Мой веселый звонкий мяч».	Текущий, беседа.

58-59	30.01 31.01	ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай звуки».	Текущий, беседа.
60-61	02.02 06.02	ОРУ с обручем. Игра «Музыкальные объятия».	Текущий, беседа.
62	07.02	Игры с мячом	Текущий, беседа.
63-64	09.02 13.02	Метание малого мяча в цель.	Текущий, беседа.
65-66	14.02 16.02	Метание набивного мяча из разных положений.	Текущий, беседа.
67	20.02	ОРУ. Игра «Лисы и куры».	Текущий, беседа.
68	21.02	Лазание по гимнастической стенке.	Текущий, беседа.
69	27.02	Лазание по гимнастической стенке.	
70	28.02	Лазание по гимнастической стенке.	
71-72	02.03 06.03	Ходьба по гимнастической скамейке.	Текущий, беседа.
73-74	07.03 09.03	Лазание по гимнастической скамейке и пере лазание через гимнастическую скамейку.	Текущий, беседа.
Подвижные игры. 28 ч.			
75-76	13.03 14.03	Подвижные игры и игровые упражнения на коррекцию и развитие мелкой моторики рук.	Текущий, беседа.
77	16.03	Подвижные игры и игровые упражнения на коррекцию и развитие мелкой моторики рук.	Текущий, беседа.
78-79	20.03 21.03	Подвижные игры и игровые упражнения на укрепление осанки и стопы.	Текущий, беседа.
80-81	23.03 03.04	Подвижные игры и игровые упражнения на укрепление мышечного корсета.	Текущий, беседа.
82-83	04.04 06.04	Подвижные игры и игровые упражнения для тренировки равновесия и вестибулярного аппарата.	Текущий, беседа.
84	10.04	ОРУ. Игры.	Текущий, беседа.
85-86	11.04 13.04	Ходьба за учителем, обходя предметы.	Текущий, беседа.
87	17.04	Спрыгивание на мат с гимнастическое скамейки.	Текущий, беседа.
88	18.04	Упражнения для формирования правильной осанки.	Текущий, беседа.
89-90	20.04 24.04	Упражнения на равновесие.	Текущий, беседа.
91-92	25.04 27.04	Игры с мячом.	Текущий, беседа.
93	02.05	Игра «Гуси-лебеди».	Текущий, беседа.

94	04.05	Игра «Кого назвали - тот и ловит».	Текущий, беседа.
95	11.05	Игра «Совушка».	Текущий, беседа.
96-97	15.05 16.05	Общеукрепляющие упражнения на свежем воздухе.	Текущий, беседа.
98-99	18.05 22.05	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал».	Текущий, беседа.
100 101 102	23.05 25.05 29.05	Игры на свежем воздухе.	Текущий, беседа.