

РАССМОТРЕНО:
на методическом объединении
протокол №1
от 26.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор КГБОУ
«Красноярская школа № 5»
Е.А. Клочкова
приказ № 821 от 30.08.2022г.

Рабочая программа

**Физическая культура
(адаптивная физическая культура)**

для обучающихся с
умственной отсталостью умеренной и тяжелой степени,
сложными дефектами

классы: 8 «Б», 8 «В», 9 «В», 9 «Б».

Учителя:
Истраткин Д.Д.
Черных А.Ю.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью умеренной и тяжелой степени, сложными дефектами КГБОУ «Красноярская школа № 5».

Цель: освоение обучающимися системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

В ходе обучения учебному предмету должны решаться следующие основные **задачи:**

- всестороннее гармоническое развитие и социализация обучающихся;
- формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков умственно отсталых учащихся.

Дети с умственной отсталостью умеренной и тяжелой степенью, сложными дефектами 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 глубоко умственно отсталых 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 знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

В работе с глубоко умственно отсталыми детьми нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения того или иного 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 физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной; которые должны быть методически связаны между собой.

В программу включены физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки), а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

Содержание учебного материала

Характеристика отдельных видов упражнений

Метание — один из первых видов двигательной активности ребенка. В процессе метания движение выполняется как одной рукой, так и двумя руками. При этом стимулируется выделение ведущей руки и формируется согласованность совместных действий обеих рук. Все это имеет особое значение для коррекции отклонений в познавательной сфере детей с нарушением интеллекта.

Построение направлено на организацию деятельности детей в процессе физического воспитания. В ходе построения дети учатся слышать взрослого и подчинять свое поведение требованиям инструкции взрослого. Наряду с этим учащиеся учатся адекватно вести себя, ориентироваться в ситуации и участвовать в совместных действиях со сверстниками.

Ходьба направлена на развитие основных движений ребенка, формирование умения правильно держать корпус, соблюдать ритм ходьбы, совершенствование согласованных движений рук и ног, формирование слухо-двигательной и зрительно-двигательной координации. В процессе ходьбы развивается целенаправленность в деятельности ребенка.

Бег способствует совершенствованию основных движений ребенка, позволяет ему овладеть навыком согласованного управления всеми действиями корпуса, формирует легкость и изящество при быстром перемещении ребенка. Совместный бег в группе детей закрепляет навыки коллективных действий, способствует появлению эмоционального отклика на них и предпосылок коммуникативной деятельности.

Правильная организация бега детей позволяет формировать у них адекватные формы поведения в коллективе сверстников и желание участвовать в совместной деятельности.

Прыжки направлены на развитие основных движений ребенка, тренировку внутренних органов и систем детского организма. Детей начинают учить прыжкам со спрыгивания, с поддержкой взрослого. Прыжки подготавливают тело ребенка к выполнению заданий на равновесие, которые очень сложны для глубоко умственно отсталых детей.

Ползание, лазанье, перелезание направлены на развитие и совершенствование двигательных навыков, укрепление мышц спины, брюшного пресса, позвоночника. Эти движения, в свою очередь, оказывают положительное влияние на формирование координированного взаимодействия в движениях рук и ног, на укрепление внутренних органов и систем. Данное направление работы является одним из важнейших, поскольку представляет высокую коррекционную значимость, как для физического, так и для психического развития ребенка. В связи с тем, что многие глубоко умственно отсталые дети в своем развитии минуют этап ползания, одна из задач физического воспитания — восполнить этот пробел.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию интереса к движениям, совершенствованию физических показателей и двигательных способностей; развивают гибкость и подвижность в суставах; укрепляют функционирование вестибулярного аппарата. Физические упражнения обеспечивают активную деятельность внутренних органов и систем, укрепляют мышечную систему в целом. В общеразвивающих упражнениях выделяют следующие группы движений:

- § упражнения без предметов;
- § упражнения с предметами;
- § упражнения, направленные на формирование правильной осанки;
- § упражнения для развития равновесия.

Подвижные игры закрепляют сформированные умения и навыки, стимулируют подвижность, активность детей, развивают способность к сотрудничеству со взрослыми и детьми. Подвижные игры создают условия для формирования у детей ориентировки в пространстве, умения согласовывать свои движения с движениями других играющих детей. Дети учатся находить свое место в колонне, в кругу, действовать по сигналу, быстро перемещаться по залу или на игровой площадке. Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, активной совместной деятельности.

В процессе подвижных игр создаются условия для развития психических процессов и личностных качеств воспитанников, у детей формируются умения адекватно действовать в коллективе сверстников.

Наиболее эффективна организация подвижных игр на свежем воздухе (при активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь, что благотворно влияет на общее состояние здоровья).

Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

Учитывая неоднородность состава учащихся, степень выраженности дефекта отдельные разделы программы (броски, ловля, передача предметов, переноска груза, прыжки, ритмические упражнения, перестроения, равновесие) могут быть упрощены для учащихся со сложным множественным дефектом развития.

В работе с детьми с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения того или иного задания.

Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности обучающегося с выраженным недоразвитием интеллекта на уроке адаптивной физической культуры:

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим требованиям относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания учащихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Наряду с конкретными задачами, значимыми для коррекционно-образовательной области «Физическая культура», в ходе реализации задач учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в «Программе» рассматривается и более широкая задача — социализация учащихся. Игровой метод представляется наиболее целесообразным для процесса социализации учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура». Целенаправленно подобранные подвижные игры, эстафеты, игровые задания развивают мелкую моторику, координацию движений, точность и другие физические и интеллектуальные способности учащихся.

Именно для этой категории учащихся наиболее значимо, чтобы в процессе реализации задач предмета «Адаптивная физическая культура» обучение было тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания. Из этого следует, что их решение нельзя рассматривать в отрыве от решения задач целостного развития учащегося с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Основной формой работы по адаптивному физическому воспитанию в школе является урок.

Каждый урок планируется в соответствии со следующими принципами:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся.
- Обязательным требованием является обеспечение систематического медицинского контроля за физическим развитием и состоянием здоровья учеников. Помещение, отведенное для занятий адаптивной физической культурой, должно соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам, быть оборудовано современным спортивным инвентарем, пособиями и аптечкой первой помощи.

— На всех занятиях должны быть предприняты меры для предупреждения несчастных случаев.

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.

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

По окончании 9 класса обучающиеся должны овладеть следующими компетенциями:

Здоровьесберегающие компетенции. Знать и применять основные правила личной гигиены, иметь представление о влиянии физических упражнений на организм человека, знать какую пользу приносит здоровый образ жизни. Иметь навыки правильного дыхания.

Ценностно-смысловые компетенции. Определять свои действия и поступки, уметь принимать решение.

Коммуникативные компетенции. Уметь взаимодействовать с окружающими людьми, приобрести навыки работы в коллективе, группе.

Компетенция двигательных умений, навыков и способностей. Уметь бегать с максимальной скоростью, в равномерном темпе; выполнять прыжки, метания. Играть в подвижные игры. Выполнять метания, броски и ловлю мяча. Выполнять простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз). Выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя, ходить и бегать в строю, в колонне по одному. Уметь ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку.

Компетенция физкультурно-оздоровительной деятельности. Соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Пространственно-временные компетенции. Правильное построение на урок и знание своего места в строю. Правильное передвижение детей из класса на урок физкультуры. Ориентировка в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы).

Обучение предмету «Физическая (адаптивная физическая культура)» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания учащихся в разных возрастах.

VIII класс (102 часа)

Дыхательные упражнения.

Углубленное дыхание и при выполнении упражнений по подражанию.

Основные положения и движения.

Исходные положения: лежа, сидя, стоя. Движения головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Повторение и закрепление упражнений, данных в программе предыдущих классов.

Построения, перестроения.

Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя. Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя.

Ходьба и бег.

Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.

Перебрасывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание обруча вперед.

Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Метание мяча в цель с шага. Броски мяча на дальность. Прокатывание обруча вперед. Переноска гимнастического мата.

Лазание, подлезание, перелезание.

Преодоление 3-4-х различных препятствий. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, лазание на гимнастическую стенку, лазание по гимнастической стенке до 5 рейки. Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз.

Преодоление 3-4-х различных препятствий. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке. Движение в сторону приставными шагами.

Подлезание под препятствие, ограниченное (боком), перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки).

Равновесие.

Ходьба по рейке гимнастической скамейки с помощью учителя. Равновесие на одной ноге (на скамейке).

Бадминтон. Закрепление знания правил удара по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий). Дальнейшее обучение учащихся перебрасыванию его на сторону партнера через сетку.

Закрепление навыка свободного передвижения по площадке, чтобы не пропустить подачу партнера.

Мини-соревнования по бадминтону и определение победителя: выигравшие в паре играют друг с другом.

Футбол (по упрощенным правилам). Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча (см. седьмой класс).

Обучение остановке катящегося мяча ногой.

Игры.

«Что изменилось?», «Падающая палка»,

«Охотники и утки», «Люди, звери, птицы» с имитацией движений по команде учителя. «Два Мороза». Эстафеты с передачей мячей, бегом, прыжками. «Мышеловка».

IX класс (102 часа)

Дыхательные упражнения.

Углубленное дыхание и при выполнении упражнений по подражанию.

Основные положения и движения.

Исходные положения: лежа, сидя, стоя. Движения головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Повторение и закрепление упражнений, данных в программе предыдущих классов.

Построения, перестроения.

Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя. Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя. Расчет по порядку номеров, на первый-второй. Повороты направо, налево, кругом.

Ходьба и бег.

Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.

Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Метание мяча в цель с шага. Броски мяча на дальность. Перебрасывание палки из одной руки в другую. Прокатывание обруча вперед.

Лазание, подлезание, перелезание.

Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз.

Подлезание под препятствие, ограниченное (боком), перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки),

Равновесие.

Ходьба по рейке гимнастической скамейки с помощью учителя. Ходьба по гимнастической скамейке группами. Равновесие на одной ноге (на скамейке).

Бадминтон. Закрепление знания правил удара по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий). Дальнейшее обучение учащихся перебрасыванию его на сторону партнера через сетку.

Закрепление навыка свободного передвижения по площадке, чтобы не пропустить подачу партнера.

Мини-соревнования по бадминтону и определение победителя: выигравшие в паре играют друг с другом.

Футбол (по упрощенным правилам). Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча (см. 8 класс).

Обучение остановке катящегося мяча ногой.

Игры.

«Что изменилось?», «Падающая палка», «Охотники и утки», «Люди, звери, птицы» с имитацией движений по команде учителя. «Два Мороза». Эстафеты с передачей мячей, бегом, прыжками. «Мышеловка».

Для учащихся со сложным дефектом

Дыхательные упражнения. Совершенствование умения правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Дальнейшее обучение учащихся согласовывать дыхание и движения, выполняемые в различном темпе.

Построения и перестроения. Закрепление навыков построений и перестроений, сформированных ранее.

Продолжение обучения учащихся рассчитывать на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в колонне по одному, по сигналу учителя уметь останавливаться и продолжать движение.

Ходьба в приседе, приставными шагами вперед-назад.

Совершенствование ходьбе по линии разметки баскетбольной площадки.

Бег. Бег на месте с продвижением вперед, с изменением направления движения.

Бег змейкой по нарисованной линии.

Совершенствование умения бега, наступая в обручи, разложенные «змейкой».

Прыжки. Закрепление навыка прыжков:

Бросание, ловля, метание. Совершенствование умений учащихся бросать мяч одной (двумя) рукой и ловить мяч руками (рукой).

Дальнейшее обучение учащихся метанию мяча (малого и среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную и горизонтальную цель «ведущей» рукой.

Ползание и лазанье. Совершенствование выполнения приемов лазанья по гимнастической стенке

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в приседе, приставными шагами вперед-назад.

Совершенствование ходьбы по линии разметки баскетбольной площадки.

Бег. Бег на месте с дальнейшим продвижением вперед.

Медленный бег змейкой по нарисованной линии.

Бег «змейкой» между предметами.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Обучение учащихся прыжкам через препятствие (при помощи учителя)

Бросание, ловля, метание. Совершенствование умений учащихся бросать мяч одной рукой и ловить его двумя руками.

Метание в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4-5 м; вдаль на расстояние не менее 5-7 м.

Ползание и лазанье. Упражнения на формирование умения лазать по гимнастической стенке: прямо и по диагонали.

УМК:

1. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 1974.
2. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «АКАДЕМА», М., 2001.
3. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
4. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.
6. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
7. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие.
8. Теория и организация Адаптивной физической культуры. Евсеев С.П. 2-е изд. испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2005.
9. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград: ВГАФК, 2003. - 68 с.
10. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
11. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
12. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
13. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
14. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
15. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
16. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
17. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.
18. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.