

РФ
МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное учреждение
системы социального обслуживания населения
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Специальное реабилитационно-образовательное учреждение»
«Автозаводский дом социального обслуживания для детей «Надежда»

ГБУ ССОН «Автозаводский дом для детей «Надежда»

Принято
на заседании методического
объединения учителей и
специалистов психолого-
педагогического сопровождения
Протокол от _____ № _____

Согласовано:
Заместитель
директора по учебно-
воспитательной работе

« ____ » _____

Утверждено
Директором ГБУ ССОН
«Автозаводский дом для детей
«Надежда»
приказ от _____ № _____

Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физкультура»
для 6а класса

на 2023-2024 учебный год

Автор-составитель:
учитель
Смирнова Татьяна Витальевна

г. Нижний Новгород
2023 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для 6 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Цель: формирование элементарных двигательных навыков, психофизических качеств, развитие двигательных способностей.

Основные задачи:

- Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, их психосоматическому развитию.
- Образовательные задачи предполагают приобретение определенной системы знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм; ребенок осознает свои двигательные действия; усваивает физкультурную и пространственную терминологию
- Воспитание потребности у детей в ежедневных физических упражнениях, самостоятельной двигательной активности, бытовой самостоятельности, самоорганизации, взаимопомощи
- Коррекционно-развивающие: корректировать и компенсировать нарушения физического развития и психомоторики доступными средствами адаптивной физической культуры; формировать и совершенствовать двигательные навыки.

2. Общая характеристика программы

Обучающийся с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой или глубокой степени, с тяжелыми и множественными нарушениями развития (ТМНР), интеллектуальное развитие которого не позволяет освоить 1 вариант АООП, либо он испытывает существенные трудности в ее освоении получает образование по 2 варианту адаптированной основной образовательной программы.

Дети данной категории склонны к медленному запоминанию и быстрому забыванию, поэтому программа предусматривает наряду с изучением нового материала небольшими порциями постоянное закрепление и повторение изученного.

3. Описание места предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В соответствии с годовым учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для шестого года обучения курс адаптивной физкультуры в 6 классе рассчитан на 68 часов (34 учебные недели).

Количество часов в неделю, отводимых на изучение предмета «Адаптивная физкультура» в 6 классе определено Примерным недельным учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 6 класса составляет 2 часа в неделю.

4. Личностные и предметные результаты освоения программы.

Личностные результаты:

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование благоприятного социально-психологического климата во время урока.
3. Формирование учебного поведения:
 - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);

- умение выполнять инструкции педагога;
 - использование по назначению учебных материалов с помощью взрослого;
 - умение выполнять действия по образцу и по подражанию.
4. Формирование умения выполнять задание:
- в течение определенного периода времени,
 - от начала до конца,
 - с заданными качественными параметрами.
5. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (упражнения, действия) к другому в соответствии с алгоритмом действия. Умение следовать инструкции педагога.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- элементарные пространственные понятия: впереди, сзади, вверху, внизу, в стороне;
- понятия направлений движений: вперед, назад, вниз, в сторону в конкретных заданиях;
- умение одеваться к уроку с минимальной помощью взрослого.
- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга
- уметь играть в игры вместе с одноклассниками по правилам;
- ползать, подлезать под воротца, перелезть через препятствие, лежащие на полу;
- строится в шеренгу и в колонну;
- уметь ходить с изменением направления, обходя и перешагивая предметы,
- ходить по гимнастической скамейке;
- уметь бросать и ловит средний, малый мяч; уметь катать большой мяч двумя и одной рукой

Достаточный уровень:

- Учащиеся должны знать: двигательный режим учащихся 5 класса,
- гигиенические правила занятий физкультурой;
- элементарные пространственные понятия: впереди, сзади, вверху, внизу, в стороне;
- понятия направлений движений: вперед, назад, вниз, в сторону в конкретных заданиях;
- название предметов физической одежды, обуви и умение одеваться к уроку с минимальной помощью взрослого.
- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга
- уметь играть в игры вместе с одноклассниками по правилам;
- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д.;
- ползать, подлезать под воротца (натянутую веревку), перелезть через препятствие, лежащие на полу;
- строится в шеренгу и в колонну;
- уметь ходить с изменением направления, обходя и перешагивая предметы,
- ходить по гимнастической скамейке;
- уметь бросать и ловить средний, малый мяч; уметь катать большой мяч двумя и одной рукой

Содержание рабочей программы

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в состав предметной области «Физическая культура» и направлен на формирование элементарных двигательных навыков, психофизических качеств, развитие двигательных способностей у обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, интеллектуальными нарушениями.

Теоретические сведения

Двигательный режим ученика 6 класса: одежда ученика во время занятий физической культуры. Гигиенические правила, выполняемые школьником после урока физкультуры – смена физкультурной одежды на обычную, выполнение гигиенических процедур. Расширять опыт ориентировки в окружающем пространстве, обогащать детей разнообразными сенсорными впечатлениями; предупреждать утомление. Планировать работу следует с учетом наличия в классе ослабленных детей, для которых предусматривать работу по облегченной программе.

Гимнастика

Дыхательная гимнастика, построение и перестроение, общеразвивающие и корригирующие упражнения, Коррекционные упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, упражнения для формирования правильной осанки, развитие и укрепления мышц спины, гибкости позвоночника и профилактики плоскостопия, упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног, ритмические упражнения.

Легкая атлетика

Ходьба, бег, упражнения в равновесии, ползание, лазание, прыжки, катание, бросание, метание мяча.

Игры

Подвижные игры, игры с ходьбой и бегом, игры с ползанием, игры с бросанием и ловлей мяча, игры с прыжками, игры на ориентировку в пространстве, игры с ритмическими упражнениями и музыкальным сопровождением, игры – эстафеты.

6. Тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Теоретические сведения	6
2.	Гимнастика.	16
3.	Легкая атлетика	18
4.	Игры	10
5.	Повторение	18
Итого:		68

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы под редакцией В. В. Воронковой;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: подготовительные, 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой;
- Программы обучения глубоко умственно отсталых детей: НИИ дефектологии АПН СССР;
- Методическое пособие. В.В.Горелик «Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллекта» Учебно-методическое пособие, М.: «Просвещение» 2018, ФГОС.