Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области «Сосновоборская школа, реализующая адаптированные образовательные программы» (ГБОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа)

Рассмотрено:
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08.2021 г.

Приложение к АООП,
разработанной в соответствии
с ФГОС ОУ
(вариант 2), БУП -2002г.
утвержденной
приказом № 33 – о/д
от 30.08.2021г

Адаптированная общеобразовательная программа по предмету

«Адаптивная физкультура»

1-9 класс

Разработал: учитель Полушкина Ю.А.

г. Сосновый Бор
2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии следующих нормативных документов:

1. Действующие законы в сфере образования Российской Федерации
2. Действующие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях».
3. Устав ГБОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа».
4. Учебный план ГБОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа» на текущий учебный год.
5. Иные действующие нормативно-правовые документы ГБОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа».

В процессе обучения адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития школьников с умеренной умственной отсталостью, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития.

Цель: формирование элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций

Задачи.

1.Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2.Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
4.Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела и в пространстве.
5. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
4.Укрепление и развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
5.Коррекция нарушений опорно – двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).

Организационная структура программы:

Обучение по программе может содержать с 1-4 класс - 68 часов, с 5-9 класс -102 часа.

Программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами в сфере образования.

Общая характеристика обучающихся

У многих школьников с умеренной умственной отсталостью наряду с основным диагнозом имеются много различных сопутствующих заболеваний, таких, как нарушение сердечно - сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития.

В двигательной сфере школьников отмечается нарушение координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, наблюдаются различные нарушения опорно–двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия), мышечная слабость, отставание в росте. Психическое недоразвитие нередко сочетается с нарушением развития конечностей, кистей, пальцев, головы, внутренних органов, память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание.

Внимание характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Существенно страдают волевые процессы: школьники не умеют руководить своей деятельностью. Нередко у обучающихся с умеренной умственной отсталостью встречаются «стёртые» двигательные нарушения, которые компенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях, однако проявляются при физической нагрузке и при выполнении сложных двигательных действий.

Школьники с ДЦП упражнения выполняют, сидя, стоя на коленях, в вертикализаторе, лежа. Выше перечисленные отклонения в состоянии здоровья у обучающихся рассматриваемой категории обуславливает различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для обучающегося трудно выполнимыми из-за нарушения аналитико- синтетической деятельности,

ослабленного мышечного развития конечностей, наличие статики, нарушения согласованности движений и пр.

Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Разнонаправленные физические упражнения, способствуют физическому, умственному и морально- волевому развитию личности обучающегося.

Наблюдая за динамикой развития каждого школьника в течение всего времени обучения в школе, и, исходя из возрастно-половых особенностей развития учащихся, степени освоенности ими физических упражнений, коррекционно – развивающих условий проведения адаптивного физического воспитания, наличия спортивного инвентаря можно определить его «зону ближайшего развития» и составить индивидуальные коррекционно – развивающие перспективное планирование. Учитывая особенности психофизического развития обучающихся с умеренной умственной отсталостью, программа по Адаптивной физкультуре(АФК) учащихся 1-9классов ориентируется на решение следующих целей и задач.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Раздел программы **№ п/п**	**С о д е р ж а н и е**	**К л а с с**				
		1-4	**5**	**6**	**7**	**8-9**
I	Теория. Основы знаний	4	6	6	6	6
II	Лёгкая атлетика (ходьба, бег на короткие дистанции, отрезки, метание теннисного мяча с места, прыжки в длину с места.	20	30	30	30	30
III	Построения перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	16	24	24	24	24
IV	Оздоровительная и корригирующая гимнастика (лазание, упражнения на равновесие, дыхательная гимнастика, упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики, упражнения для расслабления мышц, упражнения на развитие мышц туловища, упражнения, направленные на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата.	12	18	18	18	18
V	Коррекционные подвижные игры, с элементами спортивных игр.	16	24	24	24	24
	Всего часов	68	102	102	102	102

Организационная структура уроков:

Основной формой работы по АФК в школе является урок.

Каждый урок должен планироваться 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.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с учащимися с умеренной умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений,

запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений.

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.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью учащихся с умеренной умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, учащиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. коррекционные подвижные игры,элементы спортивных игр;
3.дыхательная и пальчиковая гимнастика;
4. упражнения для зрительного тренинга;
5. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
6. наглядные средства обучения.

Планируемые результаты (1-4 класс)

Личностные:

осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;

самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

понимание личной ответственности за свои поступки.

Критерий	Параметры оценки	Индикаторы
Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т.е. самой формой поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий	сформированность навыков коммуникации со взрослыми	способность инициировать и поддерживать коммуникацию с взрослыми
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		способность обращаться за помощью
	сформированность навыков коммуникации со сверстниками	способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		способность обращаться за помощью

	владение средствами коммуникации	способность использовать разнообразные средства коммуникации согласно ситуации
	адекватность применения ритуалов социального взаимодействия	способность правильно применить ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации

Предметные

Минимальный уровень

восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;
совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое
Держать мяч, обруч, гимнастическую палку
Правила поведения в спортивном зале;
Знать как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;
Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
Правила поведения во время игр;

Достаточный уровень

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;
повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.
освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
название спортивного инвентаря;
выполнять инструкции и команды учителя;
ходить по дорожке гофр, гимнастической скамейке;
чередовать ходьбу с бегом;
подпрыгивать на одной и двух ногах;
метать мячи одной рукой с места;

Планируемые результаты 5-9 классов

1 уровень

восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;
совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое.
соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

2 уровень

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое; повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.
освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езды на велосипеде, ходьбы на лыжах, спортивных игр, туризма, плавания:

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка и другое; умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другое.

Система оценивания обучающихся

При оценке результативности обучения важно учитывать, что у обучающихся могут быть вполне закономерные затруднения в освоении отдельных заданий, но это не должно рассматриваться как показатель неспешности их обучения и развития в целом.

При оценке результативности обучения должны учитываться следующие факторы и проявления:

- особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося;
- выявление результативности обучения происходит вариативно с учетом психофизического развития обучающегося в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ;
- в процессе предъявления и выполнения всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям;
- при оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка. Формы и способы обозначения выявленных результатов обучения разных групп детей могут осуществляться в оценочных показателях, а также в качественных критериях по итогам практических действий. Например: "выполняет действие самостоятельно", "выполняет действие по инструкции" (вербальной или невербальной), "выполняет действие по образцу", "выполняет действие с частичной физической помощью", "выполняет действие со значительной физической помощью", "действие не выполняет"; "узнает объект", "не всегда узнает объект", "не узнает объект";

Критериями оценки по адаптивной физической культуре выступают качественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости осуществляется по четвертям.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и формирования качественных базовых способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Содержание программного материала

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

-упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения для формирования правильной осанки, комплекс упражнений для профилактики плоскостопия, комплекс упражнений дыхательной гимнастики; упражнения для коррекции ходьбы, бега, прыжков, лазанья, перелезания; упражнения на расслабление; специальные упражнения для глаз.

Все занятия по «Адаптивной физкультуре» проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно- гигиенических требований.