

МАОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 38»

Рассмотрена и рекомендована
методическим советом ОУ
Протокол №1 от 29.08.2024г.

Принята педагогическим советом
МАОУ «Специальная
(коррекционная)
общеобразовательная
школа № 38»
Протокол №1 от 29.08.2024г.

Утверждена приказом директора
МАОУ «Специальная
(коррекционная)
общеобразовательная
школа № 38»
№182а от 29.08.2024г.

**Рабочая адаптированная общеобразовательная программа
образования обучающихся по коррекционно-развивающейся области (курс)
«Ритмика», ФГОС У/О (И/Н), вариант 1,
5-6 классы**

Составила:
Учитель
Прохорова А.А.

г.Череповец

МАОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 38»

Рассмотрена и рекомендована
методическим советом ОУ
Протокол №1 от 29.08.2024г.

Принята педагогическим советом
МАОУ «Специальная
(коррекционная)
общеобразовательная
школа № 38»
Протокол №1 от 29.08.2024г.

Утверждена приказом директора
МАОУ «Специальная
(коррекционная)
общеобразовательная
школа № 38»
№182а от 29.08.2024г.

**Рабочая адаптированная основная общеобразовательная программа
образования обучающихся по коррекционно-развивающейся области (курс)
«Ритмика», ФГОС У/О (И/Н), вариант 1,
5-6 классы**

Составила:
Учитель
Прохорова А.А.

2024-2025
г.Череповец

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант II, которая является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые Федеральным Государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Коррекционно-образовательная область «Физическая культура» представлена в «Программе» учебным предметом «Адаптивная физическая культура».

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (вступил в силу с 01.09.2013 год)

- Федеральным законом "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" от 24.11.1995 N 181-ФЗ (последняя редакция)

- Статьей 43 Конституции РФ

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07 2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.32.86-15 «Санитарно –эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

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 физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этим, целью обучения

данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. 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.

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 учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся 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 обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Общая характеристика учебного предмета

Основным в клинической картине тяжёлого и множественного нарушения является умственная отсталость. Кроме того, в разных сочетаниях выявляются: двигательные нарушения (ДЦП разной формы и степени тяжести); тяжелые нарушения речи (несформированность языковых средств), нарушения функций анализаторных систем (зрения, слуха, тактильной чувствительности); повышенная судорожная готовность (эписиндром); расстройства эмоционально-волевой сферы (нарушения регуляции поведения и др.); аутистические расстройства (стереотипные действия, нарушение коммуникации, взаимодействия, социального поведения).

Обучение строится с учётом специфики развития каждого ребёнка, а также в соответствии с типологическими особенностями развития детей с тяжёлыми и множественными нарушениями.

Многочисленными исследованиями установлено, что умственно отсталый ребенок в физическом развитии значительно уступает нормально развивающемуся сверстнику. У таких детей замедленно формируются координация движений, их точность, равновесие, двигательные умения и навыки, а также быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть и другие качества. У умственно отсталых детей наблюдаются различные нарушения развития, которые необходимо учитывать в построении занятий по физическому воспитанию. Встречаются дети с явными параличами или парезами отдельных мышечных групп, со стертыми двигательными нарушениями.

Учитывая вышесказанное, под физическим развитием учащихся с тяжелой умственной отсталостью следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

Цели программы:

- 1) Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся.
- 2) Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.
- 3) Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в коллективе.

Задачи программы:

В ходе обучения предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные задачи:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Основные педагогические требования 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);
- 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.

Биологический возраст ребенка с нарушениями в развитии, как правило, отстает от паспортного. Уровень его психических и физических способностей сугубо индивидуален, как индивидуальны и сенситивные зоны. Важно их не пропустить, на них ориентироваться и максимально использовать для развития и личностного роста учащегося.

Эффективность управления процессом совершенствования двигательных возможностей детей и подростков с нарушениями в развитии будет выше, если педагогическое воздействие будет осуществляться с учетом физических и психических особенностей того или иного периода индивидуального развития. Подбор упражнений в «Программе» позволяет воздействовать не только на весь организм, но и на определенные группы мышц.

Структура занятий.

Программа рассчитана на учащихся с 1 до 11 классов. Согласно учебному плану:

- 1) 2 часа в неделю, 17 часов – 1 четверть, 16 часов – 2 четверть, 20 часов – 3 четверть и 15 часов – 4 четверть. Общее количество часов в год - 68 часов. Продолжительность одного урока – 35 минут.
- 2) 3 часа в неделю для детей с расстройством аутистического спектра (8.3, 8.4): 1 четверть – 24 часа, 2 четверть – 24 часа, 3 четверть – 33 часа, 4 четверть – 21 час. Общее количество часов в год – 102 часа.

Содержание учебного предмета.

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

Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами:

1. постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
2. чередование различных видов упражнений;
3. подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с учащимися с тяжелой 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. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

Кроме уроков, физическое воспитание включает мероприятия по соблюдению режима дня, внеклассную и внешкольную физкультурную работу. Для правильной постановки физического воспитания требуются определенные гигиенические условия на занятиях по всем предметам. Целесообразно введение динамических 30-минутных пауз во второй половине дня и вовлечение учащихся в занятия видами спорта, доступными им.

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

В процессе обучения адаптивной физической культуре учащихся:

1. знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними название движений, действий;
2. учат последовательности движений без предметов, с предметами (мячами, гимнастическими палками и т. п.), а также правилам безопасности при этом;
3. учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями;
4. учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

Каждый урок должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

В процессе физического воспитания решаются конкретные задачи обучения детей:

1. Создание условий для обучения правильному построению и знанию своего места в строю;

2. Создание условий для обучения правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
3. Создание условий для обучения ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
4. Создание условий для обучения простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
5. Создание условий для обучения овладению приемами правильного дыхания (по показу учителя);
6. Создание условий для обучения выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
7. Создание условий для обучения выполнению ходьбы и бега в строю, в колонне по одному;
8. Создание условий для формирования умений прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
9. Создание условий для овладения навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;
10. Создание условий для формирования умений метать, бросать и ловить мяч;
11. Создание условий для формирования умений ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
12. Создание условий для формирования умений сохранять равновесие в процессе движения по гимнастической скамейке и сенсорным тропам и дорожкам;
13. Создание условий для формирования умений преодолевать различные препятствия;
14. Создание условий для формирования целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.

Обучение предмету «Адаптивная физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания учащихся.

Предполагаемые результаты уровня подготовки учащихся по данному предмету.

Предметные результаты

Минимальный уровень	Достаточный уровень
- способность целенаправленно выполнять действия по инструкции педагога; -способность согласовывать свои действия и	- соблюдать правила по технике безопасности и правила пользования спортивными снарядами и тренажёрами;

<p>движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять действия по образцу и по подражанию; - уметь ориентироваться в элементарных пространственных понятиях; - уметь показывать части тела человека; - уметь выполнять исходные положения; - уметь бросать, перекладывать, перекатывать. 	<ul style="list-style-type: none"> - строится в колонну, равняться в затылок, размыкаться на вытянутые руки вперёд; - выполнять повороты по ориентирам; - уметь выполнять действия по образцу и по подражанию; - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; - технически правильно осуществлять двигательные действия; - самостоятельно выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
---	---

Предполагается то, что учащиеся будут иметь первоначальные представления:

1. Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;
2. Название предметов одежды;
3. Что значит «шеренга», «колонна», «круг»;
4. Правила поведения в спортивном зале;
5. Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
6. Правила поведения во время подвижных игр;

Предполагается то, что у учащихся будут сформированы первоначальные адаптивные физические умения:

1. Правильно реагировать на команду учителя «Становись!»;
2. С помощью учителя строиться в шеренгу, в колонну;
3. Держать мячи, обручи;
4. С помощью учителя выполнять инструкции и правильно реагировать на команды учителя;
5. С помощью учителя ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ;
6. С помощью учителя чередовать ходьбу с бегом;
7. Подпрыгивать на одной и двух ногах;
8. С помощью учителя метать мячи одной рукой с места;
9. Мягко приземляться при прыжках;
10. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;

Средства мониторинга и оценки динамики обучения

Текущая аттестация обучающейся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. *Промежуточная* (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающихся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

1. что обучающиеся знают и умеют на конец учебного периода,
2. что из полученных знаний и умений они применяют на практике,
3. насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

Выявление результативности обучения происходит вариативно с учетом психофизического развития ребенка. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающемуся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др. При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях с применением 5 бальной системы, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

- 0 баллов - действие не выполняет или не узнает объект.
- 1 балл - выполняет действие со значительной физической помощью.
- 2 балла - выполняет действие с частичной физической помощью.
- 3 балла - выполняет действие по образцу.
- 4 балла – выполняет действие по инструкции (вербальной или невербальной).
- 5 баллов - выполняет действие самостоятельно

Материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Оборудование	Количество
1.	Разноуровневый ковер (Доброшкола)	4
2.	Мячи для рук различной жесткости	24
3.	Гимнастические маты	3
4.	Горка для ходьбы (Доброшкола)	1
5.	Модульный массажный коврик (Доброшкола)	4

6.	Массажная дорожка (Доброшкола)	4
7.	Набор мячей балансиров (Доброшкола)	21
8.	Тактильная дорожка	4
9.	Тактильные платформы (Доброшкола)	6
10.	Комплект цилиндров - пуфов (Доброшкола)	12
11.	Набор мячей для спортивных игр	6
12.	Массажный коврик (Доброшкола)	4
13.	Мячи мягкие	3
14.	Магнитофон	1
15.	Шведская стенка	2
16.	Гимнастические палки	7
17.	Обручи	5

Доброшкола.

Большая часть спортивного инвентаря и оборудования для спортивного зала было предоставлено по программе «Доброшкола». Это поспособствовало улучшению качества проведения уроков адаптивной физической культуры, увеличило заинтересованность учеников в выполнении упражнений, в том числе упражнения на профилактику заболеваний опорно – двигательного аппарата (ОДА) на специальных массажных дорожках, тактильных платформах, массажных ковриках. Горка для ходьбы улучшает навык подъема и спуска по лестнице, тк у некоторых детей это вызывает трудности на момент поступления в школу. Комплекс цилиндров – пуфов дает возможность ученикам отдохнуть после выполнения физических упражнений; а также это удобно при показе фильмов/ мультфильмов о спорте и выдающихся спортсменов России и Вологодской области, просмотре методического материала; удобно вести диалог учителю с учениками, задавать вопросы об изученном материале на уроке, подводить итоги урока и повторять технику безопасности в начале урока и в конце. Разноуровневый ковер позволяет ученикам изучать формы; учиться перешагивать препятствия различной формы и высоты, развивает воображение во время игр (постройка домиков, фигур); дает возможность изучать цвета; удобно при обозначении места каждого

ученика в строю (каждый ученик выбирает себе фигуру любого цвета в начале урока и кладет ее на пол перед собой – это актуально для учеников 1 доп классов).

Оборудование используется активно, каждый день. Благодаря этому уроки получается разнообразными, интересными и дают возможность развивать все сферы познавательной деятельности учеников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
2. Андриющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
5. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
6. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
7. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
8. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
9. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
10. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
11. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.
12. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Уч. пособие.- М.: Академия, 2002
13. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец (корр) образовательных учреждений VIII вида. М.: Просвещения, 2009
14. ЭОР <http://www.school-collection.edu.ru>
15. <http://videouroki.net>