



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕНОКОСНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД ИМЕНИ КАВАЛЕРА ОРДЕНА
МУЖЕСТВА ВИТАЛИЯ МАЗУРА»
РАЗДОЛЬНЕНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

Рассмотрено и одобрено
на заседании ШМО
учителей _____

Протокол № _____
от « _____ » _____ 20__ г.
/ _____ /

СОГЛАСОВАНО
с заместителем директора
по УВР

_____ / Л.С.Садыкова /
« _____ » _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Сенокосненская школа
-детский сад имени кавалера ордена
Мужества В.Мазура»

_____ Е.В. Шкрабкова
Приказ от _____ 20__ г. № _____

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ
С УО (интеллектуальными нарушениями)
ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ НА ДОМУ
6 КЛАССА
по адаптированной физкультуре
(указать учебный предмет, курс)**

Уровень общего образования (класс) **начального общего образования**
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов по учебному плану: 34 часа в год 1 час в неделю;

Программу разработала:

Учитель **по адаптированной физкультуре Степаненко Виктория Юрьевна I категории**
название предмета (курса), квалификационная категория, ФИО учителя

Программа разработана на основе: ФАООП ОБУЧАЮЩИХСЯ С УО (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ), утвержденной приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. N 1026, АООП ОБУЧАЮЩИХСЯ С УО (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ) МБОУ «Сенокосненская школа-детский сад имени кавалера ордена Мужества В.Мазура», утвержденной приказом по школе № 248 от 30.08.2024 года

(указать ФОП или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Учебник: Матвеев А.П. Физическая культура. Учебник 4 АО «Издательство «Просвещение», 2024 год
(название, автор, год издания)

с. Сенокосное, 2025 г.

Адаптированная рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии, с учетом Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Целью программы является работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Основные задачи: мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации. Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях, которые проводятся инструкторами лечебной физкультуры и/или учителями адаптивной физкультуры.

2. Общая характеристика коррекционного курса

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства детей с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Целенаправленное развитие движений осуществляется на специально организованных занятиях.

Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. В ходе работы тело ребенка фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение ребенка в пространстве и возможность реализации движений. Придание правильной позы и фиксация обеспечивается при помощи специального оборудования и вспомогательных приспособлений с соблюдением индивидуального режима. Такая работа организуется в физкультурном зале, в классе и дома в соответствии с рекомендациями врача-ортопеда и специалиста по лечебной физкультуре. Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию

познавательных процессов.

Курс 5 класса состоит из двух разделов; «Общеразвивающие и корригирующие упражнения», «Езда на трехколесном велосипеде».

3. Описание места коррекционного курса в учебном плане

«Двигательное развитие» входит в систему курсов «Коррекционные занятия» варианта 2, примерной основной образовательной программы для умственно отсталых детей, как самостоятельный курс, что подчеркивает его особое значение в системе образования детей с ОВЗ. На изучение коррекционного курса «Двигательное развитие» в 5 классе выделяется 1 часа в неделю (51 часов в год).

4. Планируемые результаты коррекционного курса

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- ✓ Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- ✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- ✓ Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- ✓ Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Основные двигательные умения формируемые в:

- выполнять движения головой;

- выполнять движения руками;
- выполнять движения пальцами рук;
- выполнять круговые движения кистью;
- выполнять одновременные и поочередные движения руками;
- выполнять движения плечами;
- опираться на предплечья и кисти рук;
- выполнять наклоны туловища;
- выполнять повороты туловища;
- изменять позу в положении лежа;
- переходить из положения «лежа» в положение «сидя» и наоборот;
- изменять позу в положении сидя;
- изменять позу в положении стоя;
- вставать на четвереньки;
- ползать;
- сидеть;
- приседать;
- ходить на коленях;
- стоять;
- стоять у вертикальной плоскости в правильной осанке;
- выполнять движения руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости;
- отходить от стены на несколько шагов, сохраняя правильную осанку;
- ходить, держа руки за спиной, на поясе, на голове, в стороны;
- выполнять движения ногами;
- выполнять движения стопами;
- ходить по ровной и наклонной поверхности, по лестнице;
- ходить по доске, лежащей на полу;
- ходить в умеренном, медленном и быстром темпе;
- ходить и бегать с изменением темпа и направления движения;
- бегать в умеренном, медленном и быстром темпе;
- преодолевать препятствия при ходьбе и беге;
- прыгать на двух ногах;

- прыгать в длину;
- ползать;
- подлезать под препятствия;
- лазать;
- бросать мяч;
- ловить мяч;
- отбивать мяч от пола;
- ударять по мячу ногой;
- управлять трехколесным велосипедом без вращения педалей;
- вращать педали;
- ездить на трехколесном велосипеде по прямой.

5. Содержание курса

Общеразвивающие и корригирующие упражнения (34 часов)

Выполнение движений головой.

Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами рук. Круговые движения кистью. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя»,

«лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».

Выполнение движений плечами. Опора на предплечья, на кисти рук.

Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).

Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).

Ползание на животе (на четвереньках).

Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине» .

Приседание.

Ходьба на коленях.

Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: вытягивание рук вперед, поднимание вверх, отведение рук в стороны, и возвращение в исходное положение; поочередное поднимание ног вперед. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.

Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны).

Ходьба с изменением темпа (направления движения). Бег с изменением темпа, направления движения.

Ходьба по доске, лежащей на полу.

Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание). Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.

Прыгание на двух ногах на месте (с продвижением (вперед, назад, вправо, влево)). Прыжки в длину с места.

Лазание по гимнастической Бросание мяча двумя руками от груди. Бросание мяча двумя руками (от уровня колен, из-за головы), Ловля мяча на уровне груди. Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ударение по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега). стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз

).

Тематическое планирование

№ п/п	Название основных разделов, тем.	Кол-во часов
1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	14
2	Игры	20
	Всего:	34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название основных разделов, тем	Кол-во часов	Дата по плану.	Дата по факту
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения (34 часов)			
1	Правила поведения на занятиях в спортивном зале. Выполнение движений головой.	1		
2	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые»	1		
3	Выполнение движений пальцами рук.	1		
4	Круговые движения кистью.	1		
5	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1		
6	Выполнение движений плечами.	1		
7	Опора на предплечья, на кисти рук.	1		
8	Круговые движения кистью.	1		
9	Ходьба на коленях.	1		

10	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	1		
11	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1		
12	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1		
13	Ползание на животе (на четвереньках).	1		
14	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине» .	1		
15	Ходьба на коленях.	1		
16	Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны).	1		
17	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1		
18	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1		
19	Бросание мяча двумя руками от груди.	1		
20	Бросание мяча двумя руками (от уровня колен, из-за головы),	1		
21	Ловля мяча на уровне груди .	1		
22	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой).			
23	Ударение по мячу ногой с места .	1		
24	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	1		
25	Ловля мяча на уровне груди.	1		
26	Удары по мячу сидя правой ногой левой.	1		
27	Ползание по мату на животе.	1		
28	Лежа на спине упражнение велосипед .	1		

29	Ходьба на коленях по мату.	1		
30	Бросок малого мяча в цель.	1		
31	Игра «Дуем мыльные пузыри».	1		
32	Бросок малого мяча в цель.	1		
33	Игра « Как ходит мишка».	1		
34	Игра « Возьми поддержки и одай».	1		