

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Муниципальный орган управления образованием отдел образования Администрации

Тальменского района Алтайского края

МКОУ "Тальменская СОШ №6"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №14 от «30»

августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Алексеева Н.Л.

Приказ № 58/05 от «30»

августа 2024 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся с нарушениями опорно – двигательного аппарата

с учетом психо-физических особенностей обучающегося с умственной отсталостью

7 класс

Тальменка 2024

Пояснительная записка

Федеральная рабочая программа по курсу «Физическая культура» разработана на основе ФГОС ООО для обучающихся с нарушениями опорно – двигательного аппарата с учетом психофизических особенностей обучающегося с умственной отсталостью.

Обучающемуся рекомендовано обучение на дому

Целью является овладение обучающимся основ физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья, овладение знаниями в области ФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями

Для достижения этой цели предполагается решение следующих задач:

1. Формировать у обучающегося устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни.
2. Дать обучающемуся знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

Общая характеристика учебного предмета

Занятия ФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей обучающегося, на его уровень тренированности;
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Занятия адаптивной физкультурой дают возможность обучающемуся компенсировать недостатки физического развития. Новизной программы являются аутотренинг, упражнения на расслабление мышц и укрепление нервной системы.

Программа курса имеет практическую направленность.

Место курса «Физическая культура» в учебном плане.

Программа курса «Физическая культура» в учебном плане рассчитана на 1 час в неделю, что составляет 33 часа в год.

Результаты содержания курса

Личностные результаты:

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Предметные результаты:

— формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— выполнять гимнастические комбинации до максимально правильного уровня, характеризовать признаки техничного исполнения;

— организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

Планируемые результаты

Личностные

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям лечебной гимнастикой;
- понимание значения упражнений для укрепления здоровья человека;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- уважительного отношения к физической культуре;
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- мотивации к систематическому выполнению изученных комплексов.

Предметные

Обучающийся научится:

- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- выполнять упражнения для глаз;
- выполнять упражнения направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия;
- выполнять основные гимнастические упражнения.

Содержание курса

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;
- специальные упражнения для глаз;
- упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития мелкой моторики рук

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
- круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад;
- пальцы в замок, попеременное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу.

Упражнения для формирования правильной осанки

- Лежа на животе: отведение рук в стороны, вперед, вверх.
- Лежа на спине: сгибание и разгибание ног.
- И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх, подъём обеих ног.

Занятия для нормализации суставных функций:

- ребенок лежит на спине, одна ножка вытянута, а другую следует постепенно приводить коленом к животу, после чего вернуться в первоначальное положение;

- ребенок лежит на боку, при помощи взрослого медленно отводя бедро то в одну, то в другую сторону. Колено при этом согнуто;
- ребенок лежит на спине, попеременно поднимает и опускает ножки, сгибая их в колене;
- ребенок лежит на животе, под грудью подложена подушка. Взрослый приподнимает ребенка за верхние конечности, разгибая верхнюю часть туловища.

Занятия для мускулатуры живота:

- ребенок сидит на стуле, взрослый помогает ребенку наклониться вперед. Возврат в исходное положение малыш должен проделать самостоятельно, либо при небольшой помощи взрослого;
- ребенок лежит на спине, ручки вдоль тела. Необходимо стимулировать попытку малыша перевернуться на живот и снова на спину самостоятельно, не используя при этом ручки;
- научить ребенка напрягать мышцы животика, упражнение можно сочетать с глубокими вдохами и выдохами;
- ребенок сидит на полу, ножки вытянуты. Помочь малышу дотянуться пальчиками рук до пальчиков ног, не сгибая ножки в коленях;
- ребенок лежит на спине, взрослый помогает ребенку поднять прямые ножки и довести их, прикоснувшись пальцами пола над головой.

Занятия для устранения гипертонуса мышц рук:

- проводить активные движения кистью ребенка в разных направлениях, изредка потряхивая рукой и расслабляя мускулатуру;
- крепко удерживать руку или предплечье ребенка до устранения состояния гипертонуса, после чего покачать или встряхнуть конечность для расслабления.

Занятия для мышц ног:

- ребенок лежит на спине, ручки вдоль тела, ножки привести к животу. Взрослый удерживает голени и поочередно отводит ножки в тазобедренном суставе, сочетая отведения в стороны с круговыми вращениями ноги;
- взрослый проводит ребенку сгибательные и разгибательные движения тазобедренного сустава, после этого ребенок пробует удержать ножку самостоятельно.

Занятия для поддержания шейной мускулатуры и мышечного корсета туловища:

- ребенок лежит на спине, а взрослый, приподнимая туловище за подмышки, покачивает его из стороны в сторону, поворачивает вправо и влево, не позволяя ребенку сопротивляться. Точно так же покачивают и голову, придерживая её на весу;
- ребенок лежит на боку, а взрослый пытается опрокинуть его на живот, либо на спину. При этом малыш должен пытаться не поддаваться толчкам, оказывая сопротивление;
- ребенок сидит на стуле, руки и голова расслаблены. Взрослый поворачивает голову в разные стороны, наклоняет вперед и назад, а ребенок пытается максимально расслабить мышцы шеи.

Занятия для стабилизации дыхания:

- попросить ребенка симитировать глубокое дыхание, задуть горящую свечу, сдуть с ладони перышко. Полезно вместе с малышом надувать воздушные шарики или играть, пуская мыльные пузыри;
- отличный эффект можно ожидать, если научить ребенка петь. Схожее действие наблюдается при игре на губной гармошке, свирели, для начала можно использовать обычный свисток;

- научить ребенка пускать пузыри через соломинку в стакан воды.

Специальные упражнения для глаз

I. Упражнения для наружных мышц глаза:

- а) упражнения для прямых мышц глаза;
- б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.

II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы

Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

III. Самомассаж глаз выполняют путем зажимывания, моргания.

Комплекс №1а

И.п. – лежа на спине.

1. Посмотреть максимально вверх, перевести взгляд вниз и в стороны (6-8 раз).
2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
4. Обвести взглядом потолок по кругу, и по знаку бесконечности (6-8 раз).
5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И.п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть и поморгать на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
10. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И.п. – стоя.

11. Вытянуть руку, подняв указательный палец. Перевод взгляда с пальца на стену и наоборот.

Коррекция детей с НОДА в условиях домашнего обучения

Комплексы корригирующих упражнений для детей с ДЦП

Комплекс №1

1. И.П. – лежа, сидя. Осуществлять движения головой в разных направлениях. Следить, чтобы при этом не было сопутствующих движений рук, ног, туловища.
2. И.П. – лежа на животе, руки выпрямлены и вытянуты вперед. Ребенок наклоняет и поднимает голову (под счет или хлопки). Инструктор корригирует ассиметричные движения головы, сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах, поднятие таза, приведение бедер.
3. И.П. – то же. По команде ребенок поднимает руки вверх, разгибая плечевой пояс, спину и удерживая голову в правильном положении. Инструктор помогает в выполнении упражнений, поддерживая их за локтевые суставы, корригирует положение головы и ног, как и в предыдущем упражнении.
4. И.П. – Лежа на спине. Приподнимание головы и туловища из положения, лежа на спине. Избегать приподнимания, приведения и поворота бедер вовнутрь.
5. И.П. – лежа на спине, ноги вытянуть и несколько развести, руки вдоль туловища. Повернуться на бок, ноги подтянуть, руки согнуть, сложить ладони, положить под щеку, голову опустить на руки («кошечка спит»), далее принять и.п. Затем повторить упр. на другом боку.

6. И.П. – то же. Приподнять руки и ноги, произвольно подвигать ими (как «жук»).
7. И.П. – то же. Сесть, обхватить колени руками, подтянуть колени к груди («замерзли», « съжились»), затем принять и.п.
8. И.П. – лежа на животе, руки согнуть в локтях, прижать к туловищу. Выпрямить руки вперед, приподнять голову, плавем стиль «басс».
9. И.П. – лежа на спине, вытянуть руки вдоль туловища. Поочередно сгибать и разгибать ноги («скользящие шаги»). Следить, чтобы ребенок опирался всей стопой, не приводил бедра, не сгибал ноги в коленях. Выбатывать последовательность и ритм движений
- 10.И.П. – то же. Одновременно и поочередно поднимать выпрямленные ноги. следить чтобы при этом не закидывалась назад голова, под нее можно положить небольшой валик. Избегать приведений и сгибание бедер.
11. И.П. – то же. Поочередно сгибать и разгибать ноги без опоры на стопы – имитация велосипедных движений. Избегать приведения бедер. Следить за ритмичностью движений.
12. И.П. – то же, с прямыми ногами, разведенными на расстоянии до 10см. Выполнять сгибание и разгибание стоп. Это упр. трудно для детей Ц.П., Для его выполнения требуется помощь инструктора

Комплекс №2

1. И.П. - лежа на спине. Приседание. Некоторым детям оказывается помощь в виде поддержки за руки. Необходимо придерживать колени или стопы ребенка.
2. И.П. - то же. Повороты верхнего плечевого пояса и головы в сторону, с возвращением в и.п. и поворотом в другую сторону. Ноги и таз неподвижны. Избегать кругового поворота всего туловища.
3. И.П. - стоя, ноги врозь. Руки вдоль туловища. Поднять руки вперед-вверх, потянуться. Посмотреть на руки («какие мы большие»), принять и.п. Избегать чрезмерное запрокидывание головы назад, сгибания рук в локтевых суставах, сжимания большого пальца и поворотов тыльной поверхности кистей рук вовнутрь.
4. И.П. – то же. Вытянуть руки вперед, помахать кистями, опустить руки.
5. И.П. - сидя на стуле. Несколько развести ноги, стопы параллельны друг другу на полу. Ребенок поочередно поднимает и опускает переднюю часть стопы, опираясь на пятку («постучи ножками»).
6. И.П. - стоя боком у поручня или лестнице, одной рукой держась за него(ее) Стоя левым боком к снаряду, показать правой ногой вперед-назад, приставить ногу. Поменять бок и ноги. Следить за опорой ноги на всю стопу.
7. И.П.- то же стоя ноги вместе, руки опустить вниз. Сделать шаг вперед, приставить ногу. Следить за опорой ноги на всю стопу.

8. И.П. - то же лежа на спине, руки отвести в стороны, ладонями вверх. Поднять прямые руки вперед, сделать хлопок, развести руки в стороны, опустить на пол. При выполнении упр. избегать приведения и сгибания ног, откидывания головы назад, резкого разгибания и скрещивания ног.
9. И.П.- то же лежа на спине, руки подняты вверх лежат на полу. Повороты со спины на живот и обратно.
10. И.П. - то же на четвереньках. Вытянуть вперед правую руку (левую), посмотреть на нее, вернуться в и.п. Следить за опорой кисти на всю ладонь, пальцы разогнуты, избегая приведения коленей.
- 11.И.П. - то же стоя на коленях. Наклониться вперед, встать на четвереньки, «потопать руками», принять и.п. Следить за опорой кистей на разогнутые пальцы, отведением большого пальца. Избегать сгибания головы и поворотов в стороны.
- 12.И.П. – то же стоя на коленях, сесть на пятки. Выпрямиться, поднять руки вверх, потрясти их и опустить, вернуться в и.п. Избегать внутреннего поворота бедер и стоп.

Комплекс №3.

- 1.И.П.- то же стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища, кисти свисают. Непрерывным потряхиванием предплечий расслаблять кисти рук («стряхнуть воду с пальцев»). Возможна помощь инструктора.
- 2.И.П.- то же. Поднять руки в стороны, помахать ими вверх-вниз («как птица крыльями»), вернуться в и. п. После напряжения рук, расслабить их путем потряхивания. Возможна помощь инструктора.
- 3.И.П.- то же сидя на стуле, слегка расставить ноги, руки согнуть в локтях. Под счет или имитации паровоза («чух-чух») поочередно выпрямлять руки вперед и снова сгибать их. Стремиться к ритмичным координированным движениям руками. Избегать приведения ног, напряжения мышц шеи.
- 4.И.П.- то же стоя, держась за поручень или лестницу. Сгибать и выпрямлять ноги, выбрасывая их вперед («лошадка»).
- 5.И.П.- то же сидя на стуле, в опущенных руках флажки. Вытянуть руки вперед («покажи флажок»), убрать их за спину («спрячь флажок»). Избегать при вытягивании рук поворота ладоней вниз. При убиении рук за спину - наклона головы и сгибания спины, а так же сгибания и приведения ног.
- 6.И.П.- то же стоя, держась за поручень или лестницу. Приседания. («большой»-«маленький»). Следить за положением головы по средней линии, опорой ноги на всю стопу, избегать сгибания спины.
- 7.И.П – то же сидя на стуле, руки с кубиками спрятаны за спинку стула. Наклониться вперед, не вставая со стула, положить кубики под стул, выпрямиться, снова наклониться вперед, взять кубик и выпрямиться. Обратить внимание на опору ног на всю стопу
- 8.И.П. – то же стоя, слегка расставить ноги, ступни параллельно друг другу, руками держаться за любую опору (поручень, лестница). Наклон вперед на сколько позволяет возможность, вернуться в и.п. Следить за ногами.

9.И.П. – то же, в руках мяч. Присесть коснуться мячом пола, встать выпрямиться.
Следить за стопами, бедрами, коленями и спиной.

Комплекс №4

- 1.И.П.- сидя на стуле, слегка расставить ноги. В одной руке флажок. Поднять флажок, помахать, посмотреть на него, опустить. Взять флажок в другую руку, сделать то же. Избегать при поднимании рук, поворота головы в сторону и закидывания ее назад, разгибания ног, приведения бедер.
- 2.И.П.-то же в руках флажки. Размахивать руками вперед-назад, поднимая их все выше и выше. Следить за ритмичными, попеременными взмахами рук. Избегать поворота головы и закидывания ее, разгибания ног, приведения бедер.
- 3.И.П.- то же. Размахивать прямыми руками вперед-назад («как маятник»).
- 4.И.П.- сидя. Выпрямить спину, поднять руки в стороны ладонями вверх, пальцы вытянуть. Вернуться в и.п. Избегать сгибания спины. Поднимания рук ладонями вниз, сжимания пальцев в кулак.
- 5.И.П.-стоя, руки опущены вниз. Поднять руки вверх, потянуться присесть, руками обхватить колени, спрятать голову, встать и выпрямиться. Возможна помощь инструктора.
- 6.И.П.-сидя на полу, упор сзади, ноги вытянуты. Подтянуть ноги к себе, сложить их «калачиком», вернуться в и.п. Многие дети выполняют это упр. с помощью инструктора.
- 7.И.П.-то же. Подтянуть правую (левую) ногу к себе, обхватить колено руками, выпрямить ногу, руками опереться об пол. Вторая нога при необходимости фиксируется утяжелителем.
- 8.И.П.-то же. Приподнять правую (левую) ногу, положить ее на левую (правую) Поменять положение ног несколько раз.
- 9.И.П.-стоя у опоры, ступни параллельны друг другу, одна рука на поясе, вторая на опоре. Поочередно поднимать правую и левую ноги, согнутые в коленях

Планирование курса

Тематический блок 68 часов	Содержание	Средства достижения
Развитие мышц глаза (6 часов)	Развитие прямых и косых мышц глаза	Комплекс 1а Упражнения 1,2,3
Развитие мышц туловища (18 часов)	Формирование правильной осанки.	Комплекс №1 Упражнения с 1 по 9
Развитие мышечной мускулатуры (10 часов)	Развитие мышечной мускулатуры спины, шеи, рук, ног	Комплекс №2, №4
Развитие координации (8 часов)	Развитие мелких движений руками	Комплекс №3

Развитие умения расслабляться (10 часов)	Развитие умения расслабляться	Комплекс №3, №4
Развитие координации (8 часов)	Передача большого мяча	Комплекс
Развитие координации (8 часов)	Передача малого мяча	Комплекс

Подходы к оцениванию планируемых результатов обучения

Согласно требованиям Стандарта по завершению реализации АООП проводится итоговая аттестация в форме двух испытаний:

первое - предполагает комплексную оценку предметных результатов усвоения обучающимися русского языка, чтения (литературного чтения), математики и основ социальной жизни;
второе - направлено на оценку знаний и умений по выбранному профилю труда. Результаты проведения итоговой аттестации оцениваются в форме «зачёт» или «незачет»

При оценивании планируемых результатов обучения обучающихся с умственной отсталостью необходимо учитывать такие индивидуальные особенности их развития, как: уровень развития моторики рук, уровень владения устной экспрессивной речью, уровень работоспособности на уроке (истощаемость центральной нервной системы). Исходя из этого, учитель использует для обучающихся индивидуальные формы контроля результатов, где каждый следующий результат оценивается относительно предыдущего. При сниженной работоспособности, выраженных нарушениях моторики рук возможно продление паузы между выполнением упражнений.