**Филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения**

**«Кутарбитская средняя общеобразовательная школа» -**

**«Дегтярёвская средняя общеобразовательная школа»**



**Адаптированная образовательная программа**

**по предмету**

**Физическая культура**

7 класс

|  |  |
| --- | --- |
|  | Составитель: Тимканова Зульфира Вахитовна учитель истории и обществознания первой квалификационной категории |

с. Дегтярёво

2019 – 2020 учебный год

1. **Пояснительная записка**

Данная программа индивидуального обучения на дому составлена на основе:

- федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- приказа Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п;

- письма Министерства образования Российской Федерации от 28 февраля 2003 г.

N 27/2643-6 «Методические рекомендации по организации деятельности образовательных учрждений надомного обучения»;

- программы обучения глубоко умственно отсталых детей М., 1983. Составитель: научно-исследовательский институт дефектологии АПН под редакцией А.Р. Маллер, Г.В. Цикото;

- программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» под редакцией Л.Б. Баряевой, 2011г.;

- устава МАОУ «Кутарбитская СОШ».

Общие цели образования

**Цель** данного курса состоит в максимальном включении обучающегося в образовательный процесс, в формировании доступных ему видов деятельности (предметно-практической, игровой, элементарной учебной, общения, трудовой). Результатом обучения по программе должна стать социально-бытовая адаптация ребенка, максимально возможная самостоятельность в процессе жизнедеятельности, то есть социализация.

З**адачи обучения:**

- формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое);

- охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка, в том числе их социального и эмоционального благополучия;

- формирование основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающегося в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;

- формирование основ учебной деятельности.

Общесоциальные и коррекционные задачи обучения и воспитания умственно отсталого ребёнка индивидуального обучения определяют организационные методы и формы их решения, которые подчинены дидактическим принципам и способствуют оптимальной адаптации к самостоятельной жизни.

Положительный эффект в воспитании и обучении учащегося может быть достигнут при проведении уроков с использованием следующих **принципов**:

- воспитывающей и развивающей направленности обучения;

- систематичности и последовательности;

- связи обучения с жизнью;

- коррекции в обучении;

- наглядности;

- сознательности и активности учащихся;

- индивидуального и дифференцированного подхода;

- прочности знаний, умений и навыков.

Общая характеристика учебного предмета

Учитывая психофизические отклонения (недостатки восприятия, внимания, зрительно-двигательной координации, пространственных представлений, речи), а также несформированность навыков социального поведения, диагноз умеренная и тяжелая умственная отсталость, обучаемому рекомендовано домашнее обучение по программе обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Обучение носит коррекционный, воспитывающий характер. Все предметы для учащегося имеют практическую направленность и максимально индивидуализированы.

Программа индивидуального обучения ориентирован на формирование у учащегося знаний и умений, способствующих реабилитации и общему развитию, расширению кругозора, развитию элементарных творческих способностей. Адаптированная образовательная программа индивидуального обучения ученика 7 класса составлена с учётом психофизиологических особенностей.

Адаптированная образовательная программа предполагает использование игровых форм обучения, наглядного материала (таблиц, иллюстраций, предметных и тематических картинок).

К окончанию 7 класса ученик индивидуального обучения с умеренной степенью умственной отсталости может овладеть умениями и навыками, необходимыми для повседневной жизни, способствующими социальной адаптации и повышению уровня общего развития.

**Физическая культура**

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики. Укрепление здоровья. Выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Глубоко умственно отсталые дети имеют интеллектуальный дефект и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Замедленность протекания психических процессов. Конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того, чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых элементарных движений. Одной из характерных особенностей детей с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и, обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки, они не могут воспроизвести даже хорошо разученные знакомые упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

В работе с детьми нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения задания.

Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующим возможностям учащихся.

Урок целесообразно строить из четырёх частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

Место учебного предмета в учебном плане

Учитывая продолжительность учебного года (34 недели), планирование составлено на 34 часа в год. Объем учебной нагрузки согласно учебного плана школы на 2019-2020 учебный год 1 час в неделю.

**2. Основное содержание программы**

Легкая атлетика: ходьба в различном темпе, ходьба с контролем и без контроля зрения. Бег 3 минуты, бег с чередованием ходьбы до 100 метров, челночный бег, эстафетный бег, прыжки с ноги на ногу, прыжки в длину, метание малого мяча.

Гимнастика: упражнения на месте и в движении, дыхательные упражнения. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Упражнения со скакалками, перекаты, лазания по гимнастической стенке. Пролезания через обручи, висы. Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба по скамейке с перешагиваниями через предметы, прыжки боком.

Подвижные игры: игры с бросанием и ловлей, метанием: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч среднему». «Гонка мячей по кругу»; игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам»; коррекционные игры: «Летает- не летает», «Запомни порядок», «Два сигнала», «Запрещѐнное движение»; игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, жѐлуди, орехи»,

«Самые сильные», «Мяч -соседу»; игры зимой: «Снегурочка», «Карусель»).

**3. Требования к уровню подготовки**

*Учащийся должен знать:*

* Название снарядов и гимнастических элементов;
* О способах и особенностях движений, о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.
* Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида на уроках физкультуры.

- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

*Учащийся должен уметь:*

* Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя, перестроение из шеренги в колонну в круг по инструкции учителя;

- Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий начало ходьбы бега и остановка по инструкции учителя, смена направлений в ходьбе беге по конкретным ориентирам по инструкции учителя; - упражнения для формирования правильной осанки;

* Основные положения и движения (повторение и совершенствование основных движений, данных в предыдущих классах, усложняя их); -дыхательные упражнения (углубленное дыхание при выполнении упражнений по подражанию);
* ритмические упражнения (изменение характера движений в зависимости от характера музыки);
* прыжки (в высоту с разбега способом «согнув ноги», прыжки в длину с разбега в обозначенное место, прыжок в длину с места толчком двух ног с обозначенного места);
* броски, ловля, передача, переноска грузов (удары мяча о пол одной двумя руками с продвижением, метание мяча в цель шага, броски мяча на дальность, перебрасывание палки из одной руками в другую, подбрасывание обруча в верх и ловля его двумя руками, прокатывание обруча вперед, переноска гимнастического мата, тягой или толканем);
* перелезание, подлезание (преодаление трех, четырех различных препятствий, лазание по горизонтальной гимнастической скамейки с переходом на гимнастическую стенку, подлезание под препятствие ограниченное с боков, перелезание через гимнастическую скамейку);

- равновесие (ходьба по гимнастической скамейкой группами, равновесие на одной ноге)

**4. Тематическое распределение количества часов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Всего часов** |
| Легкая атлетика | 14 |
| Гимнастика | 10 |
| Подвижные игры | 10 |
| **Всего** | **34** |

**5. Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

1. «Программы для глубоко умственно отсталых детей» под редакцией А.Р.Маллера, НИИДАПН РСФСР 1984г.
2. «Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» под редакцией Л. Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой - Санкт-Петербург: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011.
3. Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью. А.Р.Маллер, Г.В.Цикато.
4. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание. Е.А.Екжанова, Е.А.Стребелева.
5. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития [программно-методические материалы]/ [Бгажнокова И.М., Ульянцева М.Б. и др.]; под ред. И.М.Бгажноковой. — М.:Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2007.- 239с.
6. Шипицына Л.М. Обучение общению умственно отсталого ребенка: Учебное пособие. – СПб.: ВЛАДОС Северо-Запад, 2010. – 279с.
7. Аксенова А.К. Методика обучения русскому языку в специальной (коррекционной) школе: учеб. для студентов дефектол.фак.пед.вузов. –М.:Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.- 320с.
8. Лалаева Р.И. Устранение нарушений чтения у учащихся вспомогательной школы: Пособие для логопедов.- М.: Просвещение, 1978. – 88с.
9. Маллер А.Р. Помощь детям с недостатками развития: Книга для родителей. – М.: АРКТИ, 2006. – 72с., ил.
10. Обучение учащихся 1-4 классов вспомогательной школы: Пособие для учителей/ Под ред.В.Г.Петровой. -2-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 1982. – 285с., ил.
11. Максаков А.И., Тумакова Г.А. Учите, играя: Игры и упражнения со звучащим словом. Пособие для воспитателя дет.сада — М.: Просвещение, 1979. – 127с., ил.
12. Забрамная С.Д. Ваш ребенок учится во вспомогательной школе: Рабочая книга родителей. -2-е изд. – М.: Педагогика Пресс, 1993. – 48с., ил.

 Дополнительный материал к урокам письма.

1. «Грамотейка» О.Н.Земцова Учебное пособие для детей 4-5 лет.
2. Веселые уроки. Развиваем память, мышление, внимание, мелкую моторику.
3. Прописи. Первые уроки.
4. Готовим руку к письму. Елена Бортникова.
5. Прописи-штриховки, дорисовки. Ю.А.Захарова
6. Раскраски по темам.

**6. Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** |
| **план** | **факт** |
|  | **Легкая атлетика** | **9** |  |  |
| 1 | Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.  | 1 |  |  |
| 2 | Закрепление раннее пройденных строевых приѐмов. Расчѐт по порядку.  | 1 |  |  |
| 3 | Ходьба с изменением длины шага. Чередование ходьбы и шага, бега  | 1 |  |  |
| 4 | Броски мяча друг, другу от плеча. Броски мяча на дальность  | 1 |  |  |
| 5 | Эстафеты с бегом (парами)  | 1 |  |  |
| 6 | Прыжки в длину, прыжки в длину с шага  | 1 |  |  |
| 7 | Прыжки с разбега способом «согнув ноги» (в высоту)  | 1 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину толчком двух ног с обозначенного места  | 1 |  |  |
| 9 | Контроль общей подготовки  | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика** | **11** |  |  |
| 10 | Техника безопасности на уроках гимнастики  | 1 |  |  |
| 11 | Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола наклоном и в приседе.  | 1 |  |  |
| 12 | Контроль общей физической подготовленности | 1 |  |  |
| 13 | Выполнение основных движений с удержанием обруча; перекладывание из руки в руки, перекатывание. | 1 |  |  |
| 14 | Выполнение основных движений с удержанием обруча; перекладывание из руки в руки, перекатывание. | 1 |  |  |
| 15 | Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке.  | 1 |  |  |
| 16 | Сочетание перелезания через препятствие с подлезанием  | 1 |  |  |
| 17 | Перешагивание через препятствие разной высоты.  | 1 |  |  |
| 18 | Подбрасвание и ловля гимнастичекой палки двумя руками и одной.  | 1 |  |  |
| 19 | Ритмические упражнения. Согласование своих движений с музыкой в умеренном и быстром темпе при ходьбе, беге и подскоках.  | 1 |  |  |
| 20 | Выбор рационального способа для перемещения различных предметов с одного места на другое.  | 1 |  |  |
|  | **Подвижные игры** | **14** |  |  |
| 21 | Техника безопасности при занятиях подвижными играми.  | 1 |  |  |
| 22 | «Охотники и утки»  | 1 |  |  |
| 23 | «Люди звери птицы»  | 1 |  |  |
| 24 | Коррегирующие подвижные игры: «Что изменилось?» эстафеты с передачей меча, бегом, прыжками).  | 1 |  |  |
| 25 | Коррегирующие подвижные игры: «Что изменилось?» эстафеты с передачей меча, бегом, прыжками). | 1 |  |  |
| 26 | Коррегирующие подвижные игры: «Что изменилось?» эстафеты с передачей меча, бегом, прыжками). | 1 |  |  |
| 27 | «Кто дальше бросит?»  | 1 |  |  |
| 28 | «Кто дальше бросит?»  | 1 |  |  |
| 29 | Игры сбегом и прыжками: «Не дай мяч водящему»  | 1 |  |  |
| 30 | Игры сбегом и прыжками: «Не дай мяч водящему»  | 1 |  |  |
| 31 | Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель» | 1 |  |  |
| 32 | Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель»  | 1 |  |  |
| 33 | Игры с элементами ОРУ: «Возьми флажок»  | 1 |  |  |
| 34 | Тестирование общей физической подготовленности  | 1 |  |  |
|  | **Всего** | **34** |  |  |