

Рассмотрено

на заседании
педагогического совета

Протокол №9 от 29.08. 2024 г.

Утверждено
и.о. директора
Сем

С. В. Семикова



Приказ №137 от 29.08. 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету (курсу)

Адаптивная физическая культура

предметная область "Физическая культура"

наименование предмета в соответствии с учебным планом

КЛАСС

1 (адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 2

Индивидуальное обучение на дому обучающегося с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжёлыми и множественными нарушениями развития

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ

начальное общее образование

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД

1 класс – 33 часа

ГОД СОСТАВЛЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2024

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена в соответствии Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ).

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы общего образования составляют:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).
- Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 0 – 4 классы/ под редакцией И.М. Бгажноковой, 2013г., филиал издательства «Просвещение», Санкт-Петербург.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

2.Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения обучающимися.

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы: Обще-развивающие и корригирующие упражнения; ходьба и бег; броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.

В раздел **Общеразвивающие и корригирующие упражнения** входят темы: Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа». Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Ходьба с высоким подниманием колен.

Ходьба и бег: Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег с изменением темпа и направления движения. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза: Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).

Для ребёнка с ДЦП составлена индивидуальная программа. Данная программа содержит упражнения для профилактики зрения; упражнения на коррекцию кисти рук; артикуляционная гимнастика; комплекс массажа ладошек; гимнастические упражнения при ДЦП; дыхательная гимнастика.

В процессе обучения адаптивной физической культуре учащихся:

- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);
- учат последовательности движений без предметов, с предметами, а также правилам безопасности при этом;
- учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;
- учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

3. Место учебного предмета в учебном плане.

В учебном плане содержится предмет «Адаптивная физкультура». На изучение данного предмета отводится 1 час в неделю. Всего за год 33 часов.

Из них:

I ч. – 8 ч.

III – 10 ч.

II ч. – 8 ч.

IV – 7 ч.

4. Планируемые результаты освоения программы.

Предполагаемые предметные результаты обучения.

- 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 определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения;
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности;

Предполагаемые личностные результаты обучения.

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6. Календарно-тематическое планирование.

Данная программа составлена для ребёнка с ДЦП.

№	тема	колич. часов	сроки	оборудование
1.	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	3		коврик
2.	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	3		коврик, мягкий мяч
3.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	3		коврик, мягкий мяч
4.	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	2		шарики, флажки
5.	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях.	2		шарики, флажки
6.	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	2		коврик, игрушки
7.	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	2		коврик, мячи, игрушки
8.	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	2		коврик
9.	Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	2		коврик, гимнастическая палка
10.	Наклоны туловища в сочетании с поворотами.	2		коврик, гимнастическая палка
11.	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	3		коврик
12.	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	2		коврик
13.	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	3		коврик
14.	Броски мяча двумя руками.	1		мячи, коврик
15.	Метание мяча в цель	1		мячи, коврик

- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

3. Содержание программы.

№	программный материал	колич. часов	сроки	игры	основные виды учебной деятельности
1-2	Упражнения для профилактики зрения.		2	«Жмурки»	формирования и закрепления умений и навыков.
3-4	Упражнения на коррекцию кисти рук.		2	«И открыл, и прочел»	формирования и закрепления умений и навыков.
5-6	Артикуляционная гимнастика.		2	"Весёлые фигуры"	формирования и закрепления умений и навыков.
7	Упражнение "Зарядка".		1	Игра в зарядку	формирования и закрепления умений и навыков.
8	Комплекс массажа ладошек.		1	Ладонка – это солнышко, А пальчики лучи. Поёт о солнце скворушка, Кричат о нём грачи.	Поглаживать левую ладонь пальцами правой руки поочередно. От кончиков пальцев к основанию поглаживать пальцы.
9	Комплекс массажа ладошек.		1	Солнышко проснулось, Лобика коснулось, Лучиками провело, И погладило, и погладило.	Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их. Проводить пальчиками обеих рук по лбу. От середины лба к верхней части ушей
10	Гимнастические упражнения при ДЦП.		1	- развести руки в стороны, а при возвращении — прижать их к груди; - поднять руки	формирования и закрепления умений и навыков.

				вверх, а при опускании — прижать их к груди;- отвести правую руку в сторону и одновременно	
11	Гимнастические упражнения при ДЦП.		1	повернуть голову, затем возвращение исходное положение; -вытянуть ногу (ноги), затем сгибать их в коленных и тазобедренных суставах и привести к животу;	формирования и закрепления умений и навыков.
12-13	Дыхательная гимнастика «Дятел»		2	Пестрый дятел тук да тук, Слышим мы знакомый звук. Это с той зеленой ели Раздается этот стук	формирования и закрепления умений и навыков.
14	Дыхательная гимнастика «Шарик»		1	Будто шариком играем: Наш животик мы сдуваем. Дружно все вдохнули: Шарик наш надули.	формирования и закрепления умений и навыков.
15-16	Закрепление.		2		формирования и закрепления умений и навыков.

6. Система оценки по предмету «Адаптивная физкультура».

Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга оценивается уровень сформированности представлений, действий/операций, внесенных в СИПР. 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»; представление: «узнает объект», «не всегда узнает объект» (ситуативно), «не узнает объект». Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются описательно в дневниках наблюдения и в форме характеристики за учебный год. На основе итоговой характеристики составляется СИПР на следующий учебный период.

Результаты мониторинга указаны в таблице.

7. Учебно-методическое обеспечение.

- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью;

- Адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2);
- Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание: / Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская // Ростомашвили, Л.Н.;
- Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

8. Материально-технические средства.

1.ЭОР.

2. Физ. инвентарь.