

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОКРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

<p>Рассмотрено на заседание ШМО начальных классов Протокол № 1 от 29.08.24</p> <p>_____ Рук. МО Е.В.Болычевская</p>	<p>Принято на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.24</p>	<p>Согласовано зам директора по УВР _____ С.В.Трегубенко</p>	<p>Утверждаю директор школы _____ В.А.Степанова</p> <p>Приказ №11 от 30.08.24</p>
---	---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(надомного обучения)
адаптивная физкультура
ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С УМСТВЕННОЙ ОСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
ВАРИАНТ 2
3класс

Составила :А.С. Радаева,
учитель начальных классов

Покровка
2024-2025

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Пояснительная записка

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основе нормативно – правовых документов:

1. Приказ министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 – п. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) МОАУ «Покровская СОШ».

Физическая культура является составной частью всей работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Цель учебного предмета - повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи учебного предмета:

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
- учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;
- учить преодолению различных препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжёлых вещей.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом ОО программа рассчитана на изучение учебного предмета АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА в 3 классе в объеме 2 часа в неделю, 68 часов в год для общеобразовательного класса. На изучение на дому согласно индивидуальному учебному плану ОО предусмотрено 0,5 часа в неделю (17 часов в год). Распределение часов на самостоятельную работу по предмету производится в соответствии с учебным планом ОО общеобразовательного класса (часы, отводимые на самостоятельную работу по предмету в совокупности с часами, отводимыми на изучение предмета в учебном плане домашнего обучения, составляют количество часов, отводимое на изучение предмета в учебном плане общеобразовательного класса).

Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения учащимися

Адаптивная физкультура рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушения физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привить устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Одним из ведущих требований к проведению уроков адаптивной физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Планирование коррекционной работы по адаптивной физкультуре

№	Основные темы программы	Коррекционная работа
1	Ходьба и бег	Коррекция и развитие зрительного и слухового восприятия. Коррекция пространственной ориентировки.

		Активизация мыслительных процессов: анализ, синтез. Коррекция мыслительных процессов: обобщения и исключения. Коррекция и развитие точности и осмысленности восприятия. Коррекция процесса запоминания и воспроизведения учебного материала. Коррекция и развитие наглядно-образного мышления.
2	Общеразвивающие упражнения	Коррекция внимания (объем и переключение). Коррекция пространственного восприятия (ориентирование на плане). Развитие и коррекция грамматического строя речи, расширение и обогащение словаря. Коррекция и развитие наглядно-образного мышления. Коррекция мыслительных процессов: обобщения и исключения. Коррекция и развитие точности и осмысленности восприятия.
3	Подвижные игры	Коррекция и развития устойчивости внимания и умения осуществлять его переключение. Развитие способности обобщать и делать выводы. Развитие слуховой, зрительной памяти, умения использовать приемы запоминания и припоминания. Коррекция и развитие наглядно-образного мышления. Развитие наблюдательности, умения сравнивать предметы, объекты по данному учителем плану. Развитие пространственного восприятия.
4	Координационные упражнения	Коррекция познавательной деятельности обучающихся. Коррекция и развитие способности понимать главное в воспринимаемом учебном материале. Коррекция пространственной ориентировки. Коррекция восприятия времени.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Возможные личностные результаты:

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;

- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Возможные предметные результаты:

- правильное выполнение упражнений
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья.
- формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений.
- укрепление здоровья и закаливание занимающихся учащихся;
- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умение расслаблять мышцы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и зрительного нерва;
- воспитание общей выносливости, ловкости, чувства коллективизма и командного духа;
- изучение техники ходьбы, бега, прыжков, метания, бросков;
- выполнение упражнений разного плана с использованием тренажеров;
- изучение нетрадиционных форм дыхательной и двигательной гимнастики;

Содержание учебного предмета

Упражнения на дыхание.

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией.

Основные положения и движения.

Вращение головой. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.

Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью.

Движение рук из данных положений. Наклоны. Движения прямой ногой.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем

Упражнения на формирование правильной осанки.

Принятие правильной осанки стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости.

Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Ритмические упражнения.

Прохлопывание простого ритмического рисунка.

Ходьба и бег

Ходьба по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию

Прыжки.

Прыжки на двух ногах с передвижением вперед, с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты

Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.

Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.

Лазание, перелезание, подлезание.

Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках – две–три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

Упражнения на равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.

Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.

Расхождение при встрече вдвоем на полосе, шириной 20-30 см.

Игры

«Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру» , «Вот так поза », «Поймай комара». «Лошадки».

Строевые упражнения: построение с помощью учителя в круг, по одному, повороты по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения: основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

Упражнения для развития и коррекции общей и мелкой моторики: упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, лестницей, скамейкой из различных исходных положений; пальчиковая гимнастика.

Координационные упражнения: смыкание, размыкание; построение в колонну, шеренгу, повороты на месте; основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение упражнений на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища со одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ различной координационной сложности.

Основные движения: ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, равновесие

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ уро ка	Тема урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Самостоятел ьное обучение
1	Знакомство с физкультурным залом	1			
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	1			
3	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	1			
4	Упражнение в построении парами.	1			
5	Упражнение в построении по одному в ряд.	1			
6	Упражнение в построении в колонну друг за другом.	1			
7	Ходьба стайкой за учителем.	1			
8	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).	1			
9	Ходьба между предметами.	1			

10	Бег вслед за учителем.	1			
11	Бег по сигналу вслед за направляющим.	1			
12	Бег в направлении к учителю.	1			
13	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	1			
14	Подскоки на мячах – фитболах.	1			
15	Прокатывание мяча двумя руками учителю.	1			
16	Прокатывание мяча под дугу.	1			
17	Ловля мяча, брошенного учителем.	1			
18	Ползание на животе по прямой.	1			
19	Ползание на четвереньках в заданном направлении.	1			
20	Совершенствование построения в ряд.	1			
21	Совершенствование построения в колонну друг за другом.	1			
22	Ходьба по дорожке в заданном направлении.	1			
23	Ходьба с предметом в руке.	1			
24	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия.	1			
25	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках.	1			
26	Бег за учителем с ленточкой в руках.	1			
27	Бег по сигналу врассыпную.	1			
28	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.	1			
29	Подскоки на мячах- прыгунах	1			
30	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.	1			
31	Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов «Собери пирамидку».	1			
32	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1			
33	Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.	1			
34	Упражнение в построения в ряд по сигналу.	1			
35	Ходьба по сенсорной тропе	1			
36	Ходьба по коврику «ГОФР».	1			
37	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.	1			
38	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.	1			
39	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	1			
40	Прыжки, слегка продвигаясь вперед.	1			
41	Закрепление умения ползать на животе по прямой.	1			
42	Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.	1			
43	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты».	1			
44	Игры с бегом: «Веселая эстафета».	1			

45	Игры с прыжками: «Мячик кверху».	1			
46	Игры с метанием, ловлей: «Метко в цель».	1			
47	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице.	1			
48	Построение с санками в шеренгу.	1			
49	Катание на санках друг за другом.	1			
50	Катание друг друга на санках.	1			
51	Катание на санках- ледянках с небольшой горки.	1			
52	Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу.	1			
53	Обучение простейшим перестроениям из шеренги в колонну.	1			
54	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1			
55	Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием.	1			
56	Ходьба с высоким подниманием бедра	1			
57	Ходьба на носках и пятках	1			
58	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.	1			
59	Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.	1			
60	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.	1			
61	Подпрыгивание на надувном мяче - футболе.	1			
62	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции.	1			
63	Промежуточная аттестация Коррекционные подвижные игры: «По канату».	1			
64	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал».	1			
65	Подвижная игра «Метко в цель».	1			
66	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	1			
67	Подвижная игра «Мыши и кот».	1			
68	Подвижная игра «Догони мяч».	1			
	Итого				

