

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Большепанюшевская средняя общеобразовательная школа"
Алейского района Алтайского края

ПРИНЯТА
Педагогическим
советом школы
Протокол № 1
от "30" августа 2024 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Приказ № 66-о
от "30" августа 2024 г
_____С.Д. Миллер

Рабочая программа
учебного предмета "Адаптивная физкультура"
для 1 (дополнительного) класса
специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида (2 вариант)
начального общего образования
на 2024-2025 учебный год.

Составитель: Антюфриева Ольга Николаевна
учитель русского языка и литературы,
высшая квалификационная категория

с. Большепанюшево
2024 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена на основе:

- адаптированной основной общеобразовательной программы (АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2 вариант;

- Федерального государственного образовательного (ФГОС) – стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.02.2015.

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

- Программа составлена с учетом двигательных возможностей учащегося. Предмет «Адаптивная физкультура» входит в образовательную область «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.

Цель: реализация адаптированной основной образовательной программы общего образования обучающихся с умственной отсталостью (с тяжелыми и множественными нарушениями развития в варианте 2) понимается развитие необходимых для самореализации и жизни в обществе практических представлений, умений и навыков, позволяющих достичь максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;

- содействие ликвидации или стойкой компенсации нарушений со стороны органов и систем, вызванных тем или иным заболеванием, постепенная адаптация организма занимающихся к воздействию физических нагрузок;

- обучение рациональному дыханию, формирование правильной осанки и, в необходимости, ее коррекция;

- способствовать более успешному овладению учебной программой;

- повышение физической и умственной работоспособности;

- воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижным играм;

-воспитание дисциплинированности.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа составлена на 2 часа в неделю, рассчитана на 33 учебных недели (66 часов в год).

Срок реализации с 02.09.2024 по 26.05.2025 учебный год.

Содержание

На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у воспитанников с ТМНР.

Названия упражнений: Глазодвигательное упражнение. Телесные упражнения. Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. Дыхательные упражнения. Релаксация. Коммуникативное упражнение с правилами. Когнитивные упражнения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

Программа формирования универсальных учебных действий у обучающихся с УО и ТМНР направлена на развитие способности у детей с ТМНР овладеть содержанием адаптированной основной образовательной программой начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью и включает следующие задачи:

1. Формирование учебного поведения:

- выполнять инструкции учителя,
- выполнять действия по образцу и по подражанию.

2. Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени,
- от начала до конца,
- с заданными качественными параметрами.

3. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (действия, операции) к другому в соответствии с расписанием деятельности, занятий и т.д.

Предметные результаты:

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Адаптивная физкультура» учащийся должен достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры:

- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, координации движений;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться достижениям в процессе выполнения физических упражнений;
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений;
- умение играть в подвижные игры;
- получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно развивающей среде	3
2	Дыхательные упражнения	13
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	37
4	Твой организм	11
5	Общеразвивающие упражнения	2
ИТОГО		66

Тематическое поурочное планирование

№ п/п	Тема урока
1	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры
3	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры
4	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении стоя. Игра «Понюхаем цветы»

5	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении стоя. Игра «Понюхаем цветы»
6	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении стоя. Игра «Понюхаем цветы»
7	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении стоя. Игра «Понюхаем цветы»
8	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении стоя. Игра «Понюхаем цветы»
9	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении стоя. Игра «Понюхаем цветы»
10	Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях.
11	Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях.
12	Упражнения на дыхание. Глубокое дыхание.
13	Упражнения на дыхание. Глубокое дыхание.
14	Упражнения на дыхание. Дыхание сидя на стуле с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолёт), ж-ж-ж (жук).
15	Упражнения на дыхание. Дыхание сидя на стуле с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолёт), ж-ж-ж (жук).
16	Упражнения на дыхание. Дыхание сидя на стуле с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолёт), ж-ж-ж (жук).
17	Одновременное (поочерёдное) сгибание (разгибание) пальцев;
18	Одновременное (поочерёдное) сгибание (разгибание) пальцев;
19	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.
20	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.
21	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев
22	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев
23	Движения головой: наклоны вперёд (назад, в стороны), повороты, круговые движения.
24	Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, сидя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро).
25	Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, сидя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро).
26	Упражнения для мышц ног. Поднимание лёжа.
27	Упражнения для мышц ног. Поднимание лёжа.

28	Движения головой: наклоны вперёд (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Игра «Насосы».
29	Движения головой: наклоны вперёд (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Игра «Насосы».
30	Наклоны туловища вперёд (в стороны, назад). Игра «Насосы».
31	Наклоны туловища вперёд (в стороны, назад). Игра «Насосы».
32	Повороты туловища вправо (влево). Игра на географию тела.
33	Повороты туловища вправо (влево). Игра на географию тела.
34	Круговые движения прямыми руками вперёд (назад). Игра «Самолёты».
35	Круговые движения прямыми руками вперёд (назад). Игра «Самолёты».
36	Массаж. Игра «Самолёты»
37	Массаж. Игра «Самолёты»
38	Развитие мелкой моторики. Упражнение “Катаник колючего мячика” 1. Ведущей рукой: влево-вправо(6р) 2. Слабой рукой : влево-вправо(6р)
39	Развитие мелкой моторики. Упражнение “Катаник колючего мячика” 1. Ведущей рукой: влево-вправо(6р) 2. Слабой рукой : влево-вправо(6р)
40	Глазодвигательное упражнение. Телесные упражнения. Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук.
41	Глазодвигательное упражнение. Телесные упражнения. Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук.
42	Глазодвигательное упражнение. Телесные упражнения. Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук.
43	Дыхательные упражнения. Глазодвигательное упражнение. Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук.
44	Дыхательные упражнения. Глазодвигательное упражнение. Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук.
45	Дыхательные упражнения. Глазодвигательное упражнение. Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук.
46	Дыхательные упражнения. Глазодвигательное упражнение. Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук.
47	Дыхательные упражнения. Телесные упражнения. Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. Релаксация.
48	Дыхательные упражнения. Телесные упражнения. Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. Релаксация.
49	Дыхательные упражнения. Телесные упражнения. Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. Релаксация.
50	Дыхательные упражнения. Телесные упражнения. Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. Релаксация.
51	Дыхательные упражнения. Телесные упражнения. Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. Релаксация.
52	Телесные упражнения. Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. Коммуникативное упражнение с правилами. Когнитивные упражнения.

53	Телесные упражнения. Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. Коммуникативное упражнение с правилами. Когнитивные упражнения.
54	Твой организм. Основные части тела. Общеукрепляющие упражнения.
55	Твой организм. Основные части тела. Общеукрепляющие упражнения.
56	Твой организм. Основные внутренние органы человека. Общеукрепляющие упражнения.
57	Твой организм. Основные внутренние органы человека. Общеукрепляющие упражнения.
58	Твой организм. Скелет. Осанка. Упражнения для осанки.
59	Твой организм. Скелет. Осанка. Упражнения для осанки.
60	Твой организм. Мышцы. Осанка. Упражнения для осанки.
61	Твой организм. Органы чувств. Общеукрепляющие упражнения.
62	Твой организм. Органы чувств. Общеукрепляющие упражнения
63	Твой организм мозг и нервная система. Общеукрепляющие упражнения.
64	Твой организм мозг и нервная система. Общеукрепляющие упражнения.
65	Общеразвивающие упражнения
66	Общеразвивающие упражнения

Формы и средства контроля

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной образовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося.

Перечень учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Сиротюк А. Л. Закономерности психического развития детей от рождения до 9 лет [Текст]: учебное пособие / А.Л. Сиротюк, А. С. Сиротюк. - Москва: Директ-Медиа, 2014.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Спортивное оборудование:

1. Презентации

2. Технические средства обучения (средства ИКТ);
3. Цифровые образовательные ресурсы;
4. Музыкальные инструменты;
5. Ковер или материал, его заменяющий, для проведения упражнений лежа
6. Мячи малые (теннисные)
7. Мячи волейбольные
8. Мячи средние (детские)