


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснощёковская средняя общеобразовательная школа № 1»
Краснощёковского района Алтайского края

| | | |
|--|--|---|
| «Рассмотрено» на ППк Протокол № 2 от 30.08.2021г. | «Согласовано» с родителями (законными представителями) _____ |  <p>Утверждаю» Директор МБОУ «Краснощёковская СОШ № 1» Е.С. Мозговая Приказ № 118 от 30.08.2021 г.</p> |
|--|--|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к адаптированной основной общеобразовательной программе
образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными
нарушениями развития МБОУ «Краснощёковская СОШ №1»(вариант 2 .СИПР)

Адаптивная физкультура

2021-2022 учебный год

Составитель:
Нагайцева О.Ю.,
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

с.Краснощёково

2021

Пояснительная записка

Рабочая программа для 3 класса (2 вариант), разработана в соответствии со следующими документами:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Адаптированная основная общеобразовательная программа (АООП) образования для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР (2 вариант) в соответствии с ФГОС УО.
- Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Краснощековская СОШ №1»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2015 года № 81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях"»;
- Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида, под редакцией И.М. Бгажноковой (2011г.).

Распределение количества часов

| | Количество часов (по количеству недель) |
|---|---|
| 1 четверть | 18 |
| 2 четверть | 14 |
| 3 четверть | 22 |
| 4 четверть | 16 |
| Всего за год | 70 |
| Всего по рабочей программе /авторской программе | - |

Цель программы: коррекция дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработка жизненно необходимых двигательных умений и навыков глубоко умственно отсталых учащихся.

Задачи программы:

- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом его особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования

данной категории обучающихся. Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Планируемые личностные результаты освоения АООП могут включать:

- 1) осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир.
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*
 - 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять (в т.ч. с использованием технических средств);
 - 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
 - 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
 - 1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*
 - 3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Содержание учебного предмета(курса)

| № п/п раздела | Название раздела | Кол-во часов | В т.ч. кол-во контрольных работ | В т.ч. кол-во лабораторных работ | В т.ч. кол-во практических работ |
|---------------|---|--------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 1 | 9.1.2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения | 42 | | | |
| 2 | 9.1.5. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза | 28 | | | |
| | | | | | |

Организационная структура уроков:

Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся

Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения обучающимися:

Занятия физической культурой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков.

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

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

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физкультура» относится к образовательной области «Физическая культура». Индивидуальный учебный план предусматривает следующее количество часов во 2 классе: 2 часа в неделю – 35 учебных недель – всего 70 часов.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: технологий коррекционно-развивающего обучения, игровой деятельности, личностно – ориентированного обучения, технологий индивидуализации и дифференциации обучения, технологий здоровьесбережения.

Планирование коррекционной работы по адаптивной физкультуре в 3 классе:

Развитие зрительного восприятия и зрительной памяти:

-
- коррекция устойчивости внимания;

Развитие слухового восприятия и слуховой памяти:

- развитие слухового восприятия на задания со слов учителя;

Развитие импрессивной речи:

- формирование умений слушать речь учителя;
- развитие умения выполнять определенные задания, упражнения;

Развитие пластичности и гибкости:

- через общеразвивающие упражнения;

Коррекция мышления:

- совершенствовать навыки и умения полученные ранее;
- соблюдения правил техники безопасности;

Адаптивная физкультура

9.1. Физическая подготовка

9.1.2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения

| | | | |
|----|---|--|--|
| 1 | 9.1.2.1. Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) | | |
| 2 | 9.1.2.1. Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) | | |
| 3 | 9.1.2.1. Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) | | |
| 4 | 9.1.2.1. Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) | | |
| 5 | 9.1.2.1. Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) | | |
| 6 | 9.1.2.1. Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) | | |
| 7 | 9.1.2.1. Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) | | |
| 8 | 9.1.2.2. Произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) | | |
| 9 | 9.1.2.2. Произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) | | |
| 10 | 9.1.2.2. Произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) | | |
| 11 | 9.1.2.2. Произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) | | |
| 12 | 9.1.2.2. Произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) | | |
| 13 | 9.1.2.2. Произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) | | |
| 14 | 9.1.2.2. Произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| 15 | 9.1.2.3. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев на левой руке | | |
| 16 | 9.1.2.3. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев на левой руке | | |
| 17 | 9.1.2.3. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев на левой руке | | |
| 18 | 9.1.2.3. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев на левой руке | | |
| 19 | 9.1.2.3. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев на левой руке | | |
| 20 | 9.1.2.3. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев на левой руке | | |
| 21 | 9.1.2.3. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев на левой руке | | |
| 22 | 9.1.2.5. Сгибание пальцев в кулак на одной руке | | |
| 23 | 9.1.2.5. Сгибание пальцев в кулак на одной руке | | |
| 24 | 9.1.2.5. Сгибание пальцев в кулак на одной руке | | |
| 25 | 9.1.2.5. Сгибание пальцев в кулак на одной руке | | |
| 26 | 9.1.2.5. Сгибание пальцев в кулак на одной руке | | |
| 27 | 9.1.2.5. Сгибание пальцев в кулак на одной руке | | |
| 28 | 9.1.2.5. Сгибание пальцев в кулак на одной руке | | |
| 29 | 9.1.2.6. Круговые движения кистью | | |
| 30 | 9.1.2.6. Круговые движения кистью | | |
| 31 | 9.1.2.6. Круговые движения кистью | | |
| 32 | 9.1.2.6. Круговые движения кистью | | |
| 33 | 9.1.2.6. Круговые движения кистью | | |
| 34 | 9.1.2.6. Круговые движения кистью | | |
| 35 | 9.1.2.6. Круговые движения кистью | | |
| 36 | 9.1.2.11. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны) | | |
| 37 | 9.1.2.11. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны) | | |
| 38 | 9.1.2.11. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны) | | |
| 39 | 9.1.2.11. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны) | | |
| 40 | 9.1.2.11. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны) | | |
| 41 | 9.1.2.11. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны) | | |
| 42 | 9.1.2.11. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны) | | |
| 9.1.5. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза | | | |
| 43 | 9.1.5.1. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне) | | |
| 44 | 9.1.5.1. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне) | | |
| 45 | 9.1.5.1. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне) | | |
| 46 | 9.1.5.1. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне) | | |
| 47 | 9.1.5.1. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне) | | |
| 48 | 9.1.5.1. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне) | | |
| 49 | 9.1.5.1. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне) | | |
| 50 | 9.1.5.4. Броски мяча на дальность | | |
| 51 | 9.1.5.4. Броски мяча на дальность | | |
| 52 | 9.1.5.4. Броски мяча на дальность | | |
| 53 | 9.1.5.4. Броски мяча на дальность | | |
| 54 | 9.1.5.4. Броски мяча на дальность | | |
| 55 | 9.1.5.4. Броски мяча на дальность | | |
| 56 | 9.1.5.4. Броски мяча на дальность | | |
| 57 | 9.1.5.6. Метание в цель | | |
| 58 | 9.1.5.6. Метание в цель | | |
| 59 | 9.1.5.6. Метание в цель | | |
| 60 | 9.1.5.6. Метание в цель | | |
| 61 | 9.1.5.6. Метание в цель | | |
| 62 | 9.1.5.6. Метание в цель | | |
| 63 | 9.1.5.6. Метание в цель | | |
| 64 | 9.1.5.7. Перенос груза | | |
| 65 | 9.1.5.7. Перенос груза | | |

| | | | |
|----|------------------------|--|--|
| 66 | 9.1.5.7. Перенос груза | | |
| 67 | 9.1.5.7. Перенос груза | | |
| 68 | 9.1.5.7. Перенос груза | | |
| 69 | 9.1.5.7. Перенос груза | | |
| 70 | 9.1.5.7. Перенос груза | | |

Список литературы

1. Ефименко Н.Н., Сермеев Б.В. Содержание и методика занятия физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. — М., 2001
2. Мастюкова ЕМ. Физическое воспитание детей с церебральным параличом. — М., 1991
3. Потапчук А.А., ДидурМ.Д. Осанка и физическое развитие детей. — СПб., 1999.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003.
5. 2. Безруких М.В. Леворукий ребенок в школе и дома. — Екатеринбург,1990.

Лист внесения изменений в рабочую программу учебного предмета

| Приказ, причина коррекции | Клас с | Тема | Количество по рабочей программе | Количество часов по факту | Корректирующие мероприятия, комментарий |
|---------------------------|-----------|------|---------------------------------|---------------------------|---|
| | | | | | |
| | | | | | |

Подпись учителя _____