

Администрация муниципального образования муниципального района «Сыктывдинский»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Выльгортская средняя общеобразовательная школа №2»

«Выльгортса 2 №-а шӧр школа» муниципальнӧй велӧдан учреждение

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Торлопова Р.С.
Протокол №287
от 1.09.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Адаптивная физкультура»
для 1 (дополнительного) класса, обучающихся
с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант
2)

Срок реализации – 1 год

Составители программы:
педагогический коллектив

Выльгорт., 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

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.

Общая характеристика учебного предмета

Занятия по предмету «Адаптивная физическая культура» проводятся 2 раза в неделю. Методика преподавания адаптированной физкультуры основана на дифференцированном и индивидуальном подходе. На занятиях 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 процессе занятий используются коррекционные подвижные игры, упражнения на пространственную ориентировку, на сохранения равновесия, на развитие общей и мелкой моторики, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Место предмета в учебном плане 1 дополнительного класса

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 2 часа в неделю, 66 часов в год, с учетом дополнительных каникул, предусмотренных для 1 класса.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса адаптивной физкультуры

Личностные результаты:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, бережному отношению к материальным ценностям. *Предметные результаты:*

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры).

Метапредметные результаты:

- формирование умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Содержание учебного предмета

Программа предполагает работу по следующим разделам: **«Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Туризм». «Физическая подготовка»**

1) Построения и перестроения

Принятие исходного положения для построения (основная стойка). Построение в колонну по одному. Повороты на месте направо, налево. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

2) Общеразвивающие и корригирующие упражнения Дыхательные упражнения

Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).

Общеразвивающие упражнения

Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Приседание.

Ходьба и бег

Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Прыжки

Прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте.

Ползание, подлезание

Ползание на четвереньках. Подлезание под препятствия на четвереньках.

Передача предметов

Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).

«Коррекционные подвижные игры»

1) Элементы спортивных игр и спортивных упражнений

Формирование умения: узнавать баскетбольный мяч, волейбольный мяч, футбольный мяч.

2) Подвижные игры

Формирование умения соблюдать правила игр: «Стоп, хоп, раз», «Болото» «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Гуси-лебеди».

«Туризм»

Туристический инвентарь для похода

Формирование умения узнавать, различать предметы туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок).

Планируемые результаты освоения программы в 1 классе

Минимальный уровень	Достаточный уровень
- восприятие собственного тела;	- осознание своих физических
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть,	возможностей и ограничений;
	- совершенствование физических качеств:

стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств); - умение радоваться успехам: прыгнул, пробежал и др.	ловкости, силы, быстроты, выносливости; - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей
---	--

Средства мониторинга и оценки динамики обучения

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодичное оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга специалисты образовательной организации оценивают уровень сформированности представлений, действий/операций, внесенных в СИПР. 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.

Средства мониторинга и оценки динамики обучения

Уровни освоения (выполнения) действий/операций	
1. Пассивное участие/соучастие - действие выполняется взрослым (ребёнок позволяет что-нибудь сделать с ним)	
2. Активное участие - действие выполняется ребёнком: - со значительной помощью взрослого - с частичной помощью взрослого - по последовательной инструкции (изображения или вербально)	ДД Д ДН
✓ По подражанию или по образцу ✓ Самостоятельно с ошибками ✓ самостоятельно	ДО СШ С
Сформированность представлений	
1. Представление отсутствует	-
2. Не выявить наличие представлений	?
3. Представление на уровне: ✓ Использования по прямой подсказке ✓ Использования с косвенной подсказкой (изображение) ✓ Самостоятельного использования	ПП П +

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;
- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, гимнастические коврики, футбольные, волейбольные мячи;
- технические средства: ноутбук, колонка;
- аудио и видеоматериалы.

Список используемой литературы:

1. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. пособие /Л. Н. Ростомашвили.
– М.: Советский спорт, 2009. – 224 с.
2. Баряева Л.Б., Бгажнокова И.М., Бойков Д.И., Зарин АМ., Комарова С.В. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы / под ред. И.М. Бгажноковой. —

М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2007. — 181 с. — (Коррекционная педагогика).

3 Ростомашвили Л.Н. Педагогическая практика по специализации «Адаптивное физическое воспитание»: Учебно-методическое пособие по подготовке, организации и проведению педагогической практики студентов по специализации «Адаптивное физическое воспитание» – СПб, 2006.

4. Царёв А.М., Рудакова Е.А., Сухарева О.Ю. Дети с тяжелыми и множественными нарушениями развития /Дошкольное воспитание и обучение детей с комплексными нарушениями / под. ред.

Л.А.Головниц: учебное пособие.- М., Логомаг, 2015. – 266 с.

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету

№	Тема	Кол-во часов	Формируемые представления	Дата
Физическая подготовка (47ч)				
Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (2ч)				
1	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со спортивным залом	1	Спортивный зал	
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	1	Мячи, гимнастическая стенка	
Построения и перестроения (6ч)				
3,4	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка. Игра «Кран откройся»	2	Основная стойка	
5,6	Построение в колонну по одному, по два. Игра «Чья колонна быстрее построится»	2	Колонна по одному, по два	
7,8	Повороты на месте направо, налево. Игра «Мы делили апельсин».	2	Повороты на месте направо, налево	
Дыхательные упражнения (3ч)				
9	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении стоя. Игра «Понюхаем цветы»	1	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос)	
10	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время ходьбы. Игра «Понюхаем цветы»	1		
11	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время бега. Игра «Понюхаем цветы»	1		
Ходьба и упражнения в равновесии (8ч)				
12,1 3	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении. Игра «Совушка»	2	Ходьба в заданном направлении	
14,1 5	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами. Игра «Совушка»	2	Ходьба между предметами	
16,1 7	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: по дорожке. Игра «Веревочка»	2	Ходьба по дорожке	

18,1 9	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Игры «Совушка», «Веревочка»	2	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	
Бег (4ч)				
20,2 1	Бег в колонне за учителем. Игра «перемена мест»	2	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе	
22,2 3	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Игра «Пятнашки»	2		
Общеразвивающие упражнения (15)				
24	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Игра на географию тела	1	Рука, пальцы	
25	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Игра на географию тела	1	Рука, пальцы, кулак	
26	Круговые движения кистью. Игра на географию тела	1	Кисть	
27	Сгибание фаланг пальцев. Игра на географию тела	1	Пальцы рук	
28	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Игра «Силачи»	1	Руки, плечи	
29	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Игра «Силачи»	1		
30	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Игра «Насосы»	1	Голова, наклоны, повороты, круговые движения	
31,3 2	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Игра «Насосы»	2	Туловище, наклоны	
33,3 4	Повороты туловища вправо (влево). Игра на географию тела	2	Туловище, повороты	
35,3 6	Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Игра «Самолеты»	2	Руки, круговые движения	
37,3 8	Приседание. Игра «Самолеты»	2		
Прыжки (3ч)				
39	Прыжки на одной ноге на месте. Игра «Весёлые зайчата»	1	Прыжки на одной ноге	
40,4 1	Прыжки на двух ногах на месте. Игра «Весёлые зайчата»	2	Прыжки на двух ногах	
Ползание, подлезание (3ч)				
42	Ползание на четвереньках по прямой линии. Игра «Мёд и пчелы»	1	Четвереньки, прямая линия	
43,4 4	Подлезание на четвереньках под верёвку. Игра «Пожарные на ученье»	2	Четвереньки, верёвочка	
Передача предметов (3ч)				
45	Передача набивного мяча в шеренге. Игра «Найди предмет»	1	Набивной мяч	
46	Передача флажка мяча по кругу. Игра «Флажок»	1	Флажок	
47	Передача гимнастической палки в колонне. Игра «Быстро возьми»	1	Гимнастическая палка	
Коррекционные подвижные игры (14ч)				
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений (6ч)				

48,4 9	Передача баскетбольного мяча в шеренге. Игра «Передай мяч»	2	Баскетбольный мяч	
50,5 1	Передача волейбольного мяча по кругу. Игра «Говорящий мяч»	2	Волейбольный мяч	
52,5 3	Передача футбольного мяча в колонне. Игра «Скачущий мяч»	2	Футбольный мяч	
Подвижные игры (8ч)				
54	Игра «Мороз-Красный нос»	1	Мороз, дети, бег	
55	Подвижная игра: «Стоп, хоп, раз»	1	Бег, прыжок, заданное направление движения	
56	Подвижная игра: «Болото»	1	Болото, кочки, берег	
57	Подвижная игра: «Пятнашки»	1	Шарф, шапка, повязка на руку, бег	
58	Подвижная игра: «Рыбаки и рыбки»	1	Рыбаки, рыбки, бег	
59	Подвижная игра: «Гуси-лебеди»	1	Гуси-лебеди, волк, бег	
60	Игра «Воробушки и кот»	1	Воробушки, кот, бег	
61	Игра «Ловишки»	1	Водящий, круг	
Туризм (5ч)11.05				
62	Презентация «Туристический инвентарь для похода»	1	Рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок	
63,6 4	Игра «Собираемся в поход»	2		
65	Игра «Весёлые зайчата на лугу»	1	Зайчата, прыжки	
66	Итоговое занятие	1		