

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗАВЬЯЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №1 ЗАВЬЯЛОВСКОГО РАЙОНА»

<p>«Принято» на заседании педагогического совета Протокол № 1 от «29 » 08 2024г.</p>	<p>«Рассмотрено» на ШМО учителей начальных классов Протокол № 1 от «29 » 08 2024г.</p> <p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР  Н.В..Андрющенко «29» 08 2024г.</p>	<p>«Утверждено» Директор  В.Д. Ремпель Приказ № от «30 » 082024г.</p>
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физкультура»
предметная область
«Физическая культура» для обучающихся по СИПР вариант 2
(17 часов)
четвёртый год обучения

Составитель : Ивкина Елена Викторовна,
учитель начальных классов,
высшая квалификационная категория;

с.Завьялово, 2024г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"
- Приказ Министерства образования и науки Алтайского края от 17.08.2021г № 1044 "О введении федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в общеобразовательных организациях Алтайского края в 2021-2022 учебном году"
- САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИЯМ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ, ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ СП 2.4.3648-20 УТВЕРЖДЕНЫ постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 года регистрационный № 61573
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность"(Зарегистрирован 14.09.2020 № 59808)
- Основная образовательная программа начального общего образования МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ЗАВЬЯЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 ЗАВЬЯЛОВСКОГО РАЙОНА»
- Устав ОУ.
- «Положение о рабочей программе» МБОУ «ЗАВЬЯЛОВСКАЯ СОШ № 1 ЗАВЬЯЛОВСКОГО РАЙОНА»

- 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 №1599 от 19.12.2014 г.
- 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 №1599 от 19.12.2014 г.

Настоящая программа составлена для учащейся 4 класса, обучающейся индивидуально на дому, и рассчитана всего на 1 час в 2 недели, 17 часов в год. Предмет «Адаптивная физкультура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Краткая характеристика учебного предмета:

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. Для обучающихся, получающих образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программы образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. Дети с ТМНР отличаются не только крайне замедленным темпом психомоторного развития, но и явными

нарушениями физического статуса. Степень тяжести этих нарушений усугубляется общим недоразвитием двигательного опыта, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей. Развитие двигательных умений у обучающихся с нарушениями ОДА тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. Глубокая и тяжелая умственная отсталость - множественный дефект, в котором, прежде всего, выделяются интеллектуальное и психическое недоразвитие. Выраженные нарушения сенсорно- перцептивных процессов усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

Сложность и многообразие нарушений моторных функций в сочетании с тяжелыми

формами психического недоразвития выдвигают определенные требования к организации учебной среды и междисциплинарному взаимодействию специалистов.

Современные подходы к работе с детьми с ТМНР требуют от педагогов овладения навыками не только безопасного, но и терапевтического (то есть соблюдающего принцип включенности и возможной самостоятельности в совместных действиях) сопровождения и перемещения ребенка в пространстве класса, школы.

Физическое сопровождение включает в себя правильно организованное рабочее место, индивидуальный ортопедический режим, использование техник и приемов перемещения.

Физическое сопровождение должно органично сочетаться с другими коррекционными мероприятиями и учитываться при определении режима деятельности обучающегося.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а так же профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

Основные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

- поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);
- улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;
- стимуляция появления новых движений;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- обучение переходу из одной позы в другую;
- освоение новых способов передвижения;
- развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
- формирование умения кататься на велосипеде, играть в подвижные, спортивные игры;
- получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов.

Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета:

- Всестороннее гармоничное развитие и социализация ученика
- Совершенствование двигательных навыков
- Развитие моторной ловкости, дисциплинированности.
- Освоение модели вербального и невербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх.
- Развитие моторной ловкости, двигательных навыков. Развитие ориентировки в пространстве относительно своего тела

Базовые учебные действия:

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся. Умение выполнять инструкции педагога. Проявляет интерес к заданию до конца. Удерживает позу при упражнениях на равновесие. Выполняет движения по образцу, по подражанию учителю.

Содержание учебных предметов и коррекционных курсов.

9 Адаптивная физкультура

9.1. Физическая подготовка.

9.1.2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

- 9.1.2.1. Произвольный вдох (выдох) через рот (нос)
- 9.1.2.2. Произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос)
- 9.1.2.3. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев
- 9.1.2.4. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно)
- 9.1.2.5. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке
- 9.1.2.6. Круговые движения кистью
- 9.1.2.7. Сгибание фаланг пальцев
- 9.1.2.8. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»
- 9.1.2.9. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)
- 9.1.2.10. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения
- 9.1.2.11. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)
- 9.1.2.12. Повороты туловища вправо (влево)
- 9.1.2.13. Круговые движения прямыми руками вперед (назад)

9.1.5. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза

- 9.1.5.1. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) вверх (о пол, о стену)
- 9.1.5.2. Броски мяча на дальность
- 9.1.5.3. Метание в цель

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

№ п/п	Тема	Дата	
		по плану	факт
I четверть			
1.	Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении сидя)		
2.	Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении сидя)		
3.	Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении сидя)		
4.	Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении сидя)		
II четверть			
5.	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		
6.	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		
7.	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по 1 часовой стрелке и против часовой стрелки).		

8.	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».		
III четверть			
9.	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев.		
10.	Выполнение движений пальцами рук: сгибание пальцев в кулак /разгибание.		
11.	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.		
12.	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.		
13.	Выполнение движений плечами.		
IV четверть			
14.	Ловля мяча.		
15.	Бросание мяча двумя руками (от груди).Ловля мяча на уровне груди.		
16.	Бросание мяча. Ловля мяча на уровне груди.		
17.	Бросание мяча. Ловля мяча на уровне груди.		

Учебно-методическое обеспечение.

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

-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.

Лист корректировки рабочей программы

Дата урока по плану	Дата проведения по факту	содержание корректировки (тема урока)	Обоснование проведения корректировки	Реквизиты документа (дата и № приказа)