

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

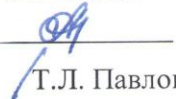
Управление образования

МО "Каменский ГО"

МКОУ "Травянская СОШ"

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете



Т.Л. Павлова

приказ № 1 от «28» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Е.И.Парадеева

приказ № 01-15/199 от «28»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета

«Адаптивная физкультура»

для обучающегося 3 класса по индивидуальному учебному
плану

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена в соответствии Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ) и предназначена для обучающегося на дому с ТМНР.

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы общего образования составляют:

-Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

-Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2)

-Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 0 – 4 классы/ под редакцией И.М. Бгажноковой, 2013г., филиал издательства «Просвещение», Санкт-Петербург.

Актуальность. 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.

На уроках используются следующие **методы**:

- Словесные (рассказ, беседа, объяснение);
- Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнений);
- Практические (выполнение двигательного действия)

Методы распределяются на методы преподавания и соответствующие им методы учения:

- Информационно-обобщающий (учитель) / исполнительский (ученик);
- Объяснительный / репродуктивный;
- Инструктивный / практический

Формы:

- Индивидуальная работа

2. Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения обучающимся.

В процессе обучения адаптивной физической культуре учащихся:

знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);

учат последовательности движений без предметов, с предметами, а также правилам безопасности при этом;

учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;

учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

Основные задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

3. Место предмета в учебном плане.

В учебном плане 3 класс 2 вариант УП обучение на дому содержится предмет «Адаптивная физкультура». На изучение данного предмета отводится 0,5 часа в неделю. Всего за год 17 часов. Из них:

Iч. – ч.

III – ч.

IIч. – ч.

IV – ч.

4. Планируемые результаты освоения программы.

Предполагаемые предметные результаты обучения.

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения;
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности;

Предполагаемые личностные результаты обучения.

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
 - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
 - владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
 - сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
 - владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
 - сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
 - проявление готовности к самостоятельной жизни.
- **Система оценки** Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга оценивается уровень сформированности представлений, действий/операций, внесенных в СИПР. Например: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; представление: «узнает объект», «не всегда узнает объект» (ситуативно), «не узнает объект». 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. Результаты мониторинга указаны в Приложении СИПР.

5. Содержание.

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы: Общеразвивающие и корригирующие упражнения; ходьба и бег; броски, ловля, метание.

В раздел **Общеразвивающие и корригирующие упражнения** входят темы: Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Ходьба по доске, лежащей на полу. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.

Ходьба и бег: Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Броски, ловля, метание. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).

6. Тематическое планирование

№	Тема урока	кол-во часов	дата	содержание	основные виды учебной деятельности
Общеразвивающие и корригирующие упражнения -6 ч.					
1-2	Упражнения для ног: поднимание и круговые движения.	2		Поочередные и одновременные движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Игра «Колобок»	Развитие быстроты, ловкости
3-4	Упражнения для ног: ходьба по доске	2		Ходьба по доске, лежащей на полу. Игра «Клад»	Развитие внимания, координации движений
5-6	Упражнения для ног: стойка, прыжки	2		Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Игра «Ловля «лягушек»	развитие ловкости, быстроты, силы.
Ходьба и бег -8 ч.					
7-8	Упражнения для рук: ходьба с удержанием рук	2		Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).Игра«Переправа по узким жердям»	развитие ловкости, вестибулярного аппарата.
9-10	Упражнения для рук: ходьба с изменением темпа	2		Ходьба с изменением темпа, направления движения. Игра «Соблюдай равновесие»	развитие координационных способностей

11-12	Упражнения для ног с захлестыванием голени	2		Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом) Игра «Удочка»	развитие быстроты, ловкости
13-14	Упражнения для рук и ног	2		Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Игра «Переправа по узким жердям» Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения. Игра «Соблюдай равновесие»	развитие ловкости, вестибулярного аппарата.
Броски, ловля, метание-3 ч					
15-16	Упражнения с маленьким и средним мячами	2		Броски среднего и маленького мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Меткие метания.	развитие ловкости
17	Упражнения с мячами	1		Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Гонка мячей по кругу приставными шагами.	развитие быстроты, ловкости и внимания

7. 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.

8. Материально-технические средства.

- 1.ЭОР.
2. Физ. инвентарь.
3. Ноутбук.
- 4.Физкультурно-спортивное оборудование: мячи, скакалки, лента, скамейка