

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Ирбитское муниципальное образование
МОУ «Ницинская ООШ»

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Щитова Л.В.
№33-од от 30.08.2024 г..

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету: «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умеренной,
тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
тяжёлыми и множественными нарушениями развития
(вариант 2)
1 (доп.) класс

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана на основе:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273 от 29.12.2012 г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) МОУ «Ницинская ООШ».

Программа учитывает психофизическое развитие, индивидуальные возможности и особые образовательные потребности обучающегося с расстройствами аутистического спектра.

Цель программы: повышение двигательной активности обучающегося и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- развивать двигательные функции (способность к самостоятельному передвижению), формировать фонд жизненно важных движений и игровой деятельности;
- предупреждать эмоциональные и поведенческие расстройства, развивать умение преодолевать страхи, воспитывать настойчивость, смелость, позитивное отношения к себе и окружающим;
- преодолевать двигательные нарушения, нормализовать мышечный тонус;
- сохранять здоровье, повышать физиологическую активность органов и системы профилактики осложняющих расстройств;
- повышать толерантность к нагрузке, развивать физические способности, расширять объем мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

2.Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОУ «Ницинская ООШ».

В соответствии с годовым учебным планом отводится в 1 (доп.) классе – 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебных недели).

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения

образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Возможные личностные результаты освоения учебного предмета:

- 1) основы персональной идентичности, 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 в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Возможные предметные результаты освоения учебного предмета:

- правильное выполнение упражнений;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
- формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;
- обучение специальной терминологии физических упражнений;
- обучение и применение дыхательной гимнастики.

Формирование базовых учебных действий

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения:
 - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
 - умение выполнять инструкции педагога;
 - использование по назначению учебных материалов;
 - умение выполнять действия по образцу и по подражанию.
- 3 Формирование умения выполнять задание:
 - в течение определенного периода времени,
 - от начала до конца,
 - с заданными качественными параметрами.
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции,

действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

5. Содержание учебного предмета

Занятия по физической подготовке предполагается освоение: общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения по подражанию. «Согреть руки» – хо – хо- хо – выдох через рот. «Остудить воду» – ф-ф –фу – выдох. Основные положения и движения (по подражанию). Упражнения для мышц шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков- «да, да, да». Наклоны головы в стороны с произнесением звуков «ай, яй, яй». Повороты головы в стороны с произведением звуков «нет, нет».

Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью кверху и книзу. Расслабление кисти – «стряхнули воду». Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

Упражнения для мышц, туловища. «Дровосеки» – наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «Косим траву» – повороты туловища с маховым движением рук. Поднимание согнутой ноги вперед. Полуприседание на полной ступне.

Упражнения для формирования правильной осанки. Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя.

Ритмические упражнения. Прохлопывание учащимися показанного учителем ритма в разном темпе: два равномерных хлопка в медленном темпе, тоже в быстром темпе. Ходьба под хлопки или звучание бубна.

Прикладные упражнения.

Построения и перестроения. Построение с помощью учителя. Выполнение движений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

Ходьба и бег. Ходьба по залу, касаясь рукой стены. Ходьба по линии, начерченной на полу. Свободный бег. Бег на носках.

Прыжки. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое. Выполнение основных движений с удержанием мяча. Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Подбрасывание мяча вверх. Передача мячей, флажков, палок. Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в сторону, опускание вниз. Движения рук с флажками вверху, внизу, помахивание флажками. Перекладывание флажков из одной руки в другую перед собой над головой. Переноска мяча, гимнастической палки, флажков с одного места на другое.

Лазанье и перелезание, подлезание. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставным шагом на 2-3 рейки. Переползание на

четвереньках в медленном темпе. Подлезание под шнур высотой 50 см. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.

Равновесие. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 – 30 сантиметров. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами.

Игры. Для построения:

«Пойдешь гулять». Учитель предлагает ученику гулять. Ученик поднимается со своего места и встает за учителем.

Для ходьбы: «Возьми флажок» - ходьба за флажками и обратно. «Пойдем в гости» - совместно с учителем можно попрыгать, поплясать, затем возвращаются на свои места.

Для бега: «Беги ко мне», «Догони мяч».

Для прыжков: «Лягушки», «Прыг-скок», «Перепрыгни через шнур», «Солнышко, дождик», «Солнышко – иди гулять, дождик – беги домой»

6. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Входная диагностика	1	
2	Дыхательные упражнения по подражанию	1	«Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох
3	Дыхательные упражнения по подражанию	1	«Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох
4	Наклоны головы вперед, назад (с помощью взрослого)	1	Упражнения для мышц и шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков педагогом – «да-да-да».
5	Наклоны головы вперед, назад (с помощью взрослого)	1	Упражнения для мышц и шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков педагогом – «да-да-да».
6	Наклоны туловища вперед (с помощью взрослого).	1	Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед.
7	Наклоны туловища вперед (с помощью взрослого).	1	Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед.
8	Наклоны туловища в стороны (с помощью взрослого).	1	«Маятник» - наклоны туловища в стороны
9	Наклоны туловища в стороны (с помощью взрослого).	1	«Маятник» - наклоны туловища в стороны
10	Повороты туловища с маховым движением рук (с помощью взрослого).	1	«Косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук.
11	Повороты туловища с маховым движением рук (с помощью взрослого).	1	«Косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук.
12	Упражнения для мышц туловища (с помощью взрослого).	1	Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед.

			«Маятник» - наклоны туловища в стороны. «косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук.
13	Сгибание пальцев в кулак и разгибание	1	Сгибание пальцев в кулак и разгибание (с помощью педагога).
14	Сгибание пальцев в кулак и разгибание	1	Сгибание пальцев в кулак и разгибание (с помощью педагога).
15	Сгибание и разгибание кисти	1	Сгибание и разгибание кисти (с помощью педагога).
16	Сгибание и разгибание кисти	1	Сгибание и разгибание кисти (с помощью педагога).
17	Расслабление кисти – «стряхнули воду»	1	Расслабление кисти – «стряхнули воду»(с помощью педагога).
18	Расслабление кисти – «стряхнули воду»	1	Расслабление кисти – «стряхнули воду»(с помощью педагога).
19	Движение рук: вперёд, в стороны.	1	Движение рук: вперёд, в стороны (с помощью педагога)
20	Движение рук: вперёд, в стороны.	1	Движение рук: вперёд, в стороны (с помощью педагога)
21	Движение рук: вперёд, в стороны, вверх, вниз.	1	Движение рук: вперёд, в стороны, вверх, вниз (с помощью педагога)
22	Движение рук: вперёд, в стороны, вверх, вниз.	1	Движение рук: вперёд, в стороны, вверх, вниз (с помощью педагога)
23	Хлопки вверх, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах	1	Хлопки вверх, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (с помощью педагога).
24	Хлопки вверх, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах	1	Хлопки вверх, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (с помощью педагога).
25	Движение рук на пояс, к плечам, хлопки, вверх, вниз.	1	Движение рук на пояс, к плечам, хлопки, вверх, вниз (с помощью педагога).
26	Движение рук на пояс, к плечам, хлопки, вверх, вниз.	1	Движение рук на пояс, к плечам, хлопки, вверх, вниз (с помощью педагога).
27	«Раз ладошка-два ладошка»	1	Прохлопывание ритма в два хлопка в медленном темпе(с помощью педагога).
28	«Раз ладошка-два ладошка»	1	Прохлопывание два хлопка в быстром темпе(с помощью педагога).
29	Упражнения лежа. Поднимание ног	1	Поднимание ног (с помощью педагога).
30	Упражнения лежа. Поднимание ног	1	Поднимание ног (с помощью педагога).
31	Ходьба. Игра «Пойдём гулять»	1	Игра «Пойдём гулять».
32	Ходьба. Игра «Пойдём гулять»	1	Игра «Пойдём гулять».
33	Ходьба между скамейками	1	Ходьба между скамейками (с

			помощью педагога).
34	Ходьба по дорожке	1	Ходьба по дорожке(с помощью педагога).
35	Игра «Солнышко, дождик»	1	Игра «Солнышко, дождик»
36	Игра «Беги ко мне»	1	Игра «Беги ко мне»
37	Удержание предмета в руке	1	Удержание маленького мяча в руке (с помощью педагога)
38	Удержание предмета в руке	1	Удержание маленького мяча в руке (с помощью педагога)
39	Выполнение основных движений с удерживанием мяча	1	Выполнение основных движений с удерживанием мяча(с помощью педагога).
40	Выполнение основных движений с удерживанием мяча	1	Выполнение основных движений с удерживанием мяча (с помощью педагога).
41	Перекладывание мяча с одного места на другое	1	Перекладывание мяча с одного места на другое(с помощью педагога).
42	Перекладывание мяча с одного места на другое	1	Перекладывание мяча с одного места на другое(с помощью педагога).
43	Прокатывание мяча двумя руками друг другу сидя	1	Выполнение упражнения (с помощью педагога)
44	Прокатывание мяча двумя руками друг другу сидя	1	Выполнение упражнения (с помощью педагога)
45	Прокатывание мяча стоя	1	Выполнение упражнения (с помощью педагога)
46	Прокатывание мяча стоя	1	Выполнение упражнения (с помощью педагога)
47	«Догони мяч»	1	Игры с мячом
48	«Поймай мяч»	1	Игры с мячом
49	Поднимание рук с флажками вперед, вверх.	1	Движение рук: вперед, вверх (с помощью педагога).
50	Поднимание рук с флажками вперед, вверх.	1	Движение рук: вперед, вверх (с помощью педагога).
51	Поднимание рук с флажками в стороны, опускание вниз	1	Движение рук: в стороны, вниз (с помощью педагога).
52	Поднимание рук с флажками в стороны, опускание вниз	1	Движение рук: в стороны, вниз (с помощью педагога).
53	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.	1	Движение рук: вперед, вверх, в стороны, вниз (с помощью педагога).
54	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз	1	Движение рук: вперед, вверх, в стороны, вниз (с помощью педагога).
55	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз	1	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
56	Помахивание флажками	1	Помахивание флажками (с

			помощью педагога).
57	Помахивание флажками	1	Помахивание флажками (с помощью педагога).
58	Движения рук с флажками вверх, вниз, помахивание флажками	1	Маховые движения руками с флажками (с помощью педагога).
59	Движения рук с флажками вверх, вниз, помахивание флажками	1	Маховые движения руками с флажками (с помощью педагога).
60	Игры с мягкими модулями	1	Развитие умения играть с мягкими модулями (с помощью педагога).
61	Игры с мягкими модулями	1	Развитие умения играть с мягкими модулями (с помощью педагога).
62	Игры с мягкими модулями	1	Развитие умения играть с мягкими модулями.
63	Игра «Прыг -скок».	1	Повторение заданий за учителем.
64	Игра «Прыг -скок».	1	Повторение заданий за учителем.
65	Дыхательные упражнения по подражанию	1	«Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох
66	Дыхательные упражнения по подражанию	1	«Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох

7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

- 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, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, скакалки, игрушки, флажки, дуги, ворота, гимнастические палки.