

| | | |
|--|--|---|
| Рассмотрено на ППк протокол № 1 от 25.08. 2023 | Согласовано с родителями (законными представителями) 25.08.2023 | Утверждено: Директор _____ М.П. Мозговая Приказ №182/1 25.08.2023 |
|--|--|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Приложение 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)

2023-2024 учебный год

Составитель:
Веденева Елена Андреевна
Воспитатель ГКП

С. Краснощёково

2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена для индивидуального обучения на дому на основе: адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2МБОУ «Краснощёковская СОШ № 1»; с учетом годового учебного календарного графика и индивидуального учебного плана на 2023- 2024 учебный год.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающегося с ОВЗ. На изучение программы отводится 2 часа в неделю в течение 34 недель, 68 занятий в год.

Распределение количества часов

| | Количество часов |
|--------------|------------------|
| 1 четверть | 16ч |
| 2 четверть | 16ч |
| 3 четверть | 20ч |
| 4 четверть | 16ч |
| Всего за год | 68ч |

Планируемые результаты изучения учебного курса

Личностные результаты:

- осознание себя как ученика, формирование интереса (мотивации) к учению;
- формирование положительного отношения к мнению учителя;
- развитие способности оценивать результаты своей деятельности с помощью педагога и самостоятельно;
- умение обращаться за помощью, принимать помощь;
- умение организовать своё рабочее место;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми в процессе выполнения задания, поручения;
- формирование бережного отношения к материальным ценностям.

Регулятивные:

- пользоваться учебным инвентарем и организовывать рабочее место под руководством учителя;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в темпе с помощью учителя;
- определить план выполнения заданий под руководством учителя;
- корректировать выполнение задания в соответствии с планом под руководством учителя;
- участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия

Познавательные базовые учебные действия:

- уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя;

- овладение общеразвивающими и корригирующими упражнениями.
- наблюдать за работой мышц и корректировать с помощью учителя нагрузку.

Коммуникативные базовые учебные действия:

- участвовать в диалоге на уроке в жизненных ситуациях;
- выражать свое отношение к ЗОЖ
- оформлять свои мысли в устной речи;
- умение отвечать на вопросы различного характера;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах

деятельности ;

сотрудничать со взрослыми в разных социальных ситуациях

Предметные:

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- 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 радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

Примерное содержание программы

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери

пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. 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. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу.

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге)..

Тематическое планирование

| № п/п | Наименование раздела | Количество часов |
|-------|------------------------------|------------------|
| 1 | Коррекционные подвижные игры | 34 |
| 2 | Физическая подготовка | 34 |

Тематическое поурочное планирование

| № п/п | Содержание материала | Кол – во часов | ЭОР |
|-------|---|----------------|---|
| 1 | Игра «найди свое место». | 1 | http://laska-alania.ru/parents.php |
| 2 | Игра «Найди свое место». | 1 | |
| 3 | Упр. «В лес весенний мы шагаем». | 1 | |
| 4 | Упр. «В лес весенний мы шагаем». | 1 | |
| 5 | Ходьба за учителем в колонну по одному. | 1 | |
| 6 | Игра «Болото». | 1 | |
| 7 | Игра «Собери пирамидку». | 1 | |
| 8 | Игра с кубиками «Найди пару». | 1 | |
| 9 | Игра «Строители». | 1 | |
| 10 | Игры «Найди пару и Строители». | 1 | |
| 11 | Одновременное сгибание, разгибание пальцев | 1 | |
| 12 | Поочередное сгибание, разгибание пальцев | 1 | |
| 13 | Разучивание игры «Мотальщики» | 1 | |
| 14 | Закрепление игры «Мотальщики» | 1 | |
| 15 | Игра «Мотальщики» | 1 | |
| 16 | Ходьба руки на пояс. | 1 | |
| 17 | Ходьба руки в стороны | 1 | |
| 18 | Ходьба руки вверх | 1 | |
| 19 | Игра «Великаны» на закрепление положений рук. | 1 | |
| 20 | Игры «Мотальщики, Великаны» | 1 | |
| 21 | Подлезание под препятствия на четвереньках. | 1 | |
| 22 | Перелезание через препятствия. | 1 | |
| 23 | Перекаты в положении лежа руки вверх. | 1 | |
| 24 | Переползания различными способами. | 1 | |
| 25 | Ходьба с заданием. | 1 | |
| 26 | Ходьба руки в стороны и руки на пояс. | 1 | |

| | | |
|-------|---|---|
| 27 | Ходьба руки вверх и за голову. | 1 |
| 28 | Ходьба на носках и пятках. | 1 |
| 29 | Ходьба на месте с высоким подниманием колена. | 1 |
| 30 | Узнавание б/большого мяча, катание мяча. | 1 |
| 31 | Узнавание в/ большого мяча, броски мяча вверх. | 1 |
| 32 | Узнавание футбольного мяча, удар по мячу ногой. | 1 |
| 33 | Веселая зарядка. | 1 |
| 34 | Прыжки через кирпичики разучивание. | 1 |
| 35 | Игра «Болото». | 1 |
| 36 | Бег и передача эстафеты разучивание. | 1 |
| 37-38 | Ходьба по кочкам. | 2 |
| 39 | Ползание на животе. | 1 |
| 40 | Ползание на животе. | 1 |
| 41 | Комплекс Веселая зарядка. | 1 |
| 42 | Ходьба с различным положением рук. | 1 |
| 43 | Катание волейбольного мяча в паре. | 1 |
| 44 | Прыжки на двух ногах на месте | 1 |
| 45 | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом | 1 |
| 46 | Прыжки на двух ногах с продвижением | 1 |
| 47 | Прыжки в длину с места | 1 |
| 48 | Передача малого мяча | 1 |
| 49 | Передача большого мяча | 1 |
| 50 | Передача нескольких мячей различного диаметра | 1 |
| 51 | Передача различных предметов | 1 |
| 52 | Бросание мяча на дальность | 1 |
| 53 | Сбивание предметов большим мячом | 1 |
| 54 | Сбивание предметов малым мячом | 1 |
| 55 | Прыжки на двух ногах на месте | 1 |
| 56 | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом | 1 |
| 57 | Прыжки на двух ногах с продвижением | 1 |
| 58 | Прыжки в длину с места | 1 |
| 59 | Ходьба с заданиями | 1 |
| 60 | Бег в медленном темпе в колонне за учителем | 1 |
| 61 | Бег в медленном темпе с заданиями | 1 |
| 62 | Веселая зарядка выполнение с показом. | 1 |
| 63 | Веселая зарядка выполнение по памяти. | 1 |
| 64 | Узнавание б/большого мяча, катание мяча. | 1 |
| 65 | Узнавание в/ большого мяча, броски мяча вверх. | 1 |
| 66 | Узнавание футбольного мяча, удар по мячу ногой. | 1 |
| 67 | Метание в цель. | 1 |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 68 | Бросание мяча в обруч. Игра «Меткий стрелок» | 1 | |
|----|--|---|--|

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса:

<http://ege.pskgu.ru> Методические рекомендации по учебным предметам

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/04/15/dyhatelnaya-gimnastika-dlyadetey> Дыхательная гимнастика для детей.

<http://ege.pskgu.ru> Дидактические материалы, фото-иллюстрации дидактического материала.

Описание материально- технического обеспечения

Дидактические и печатные пособия для учащихся:

Презентации, раздаточный материал, демонстрационный материал
Наборы сюжетных (предметных) картинок в соответствии с тематикой, определённой в программе.

Технические средства обучения

Ноутбук, мячи

**Лист внесения изменений в рабочую программу
учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

Учитель _____

| № п/ п | Реквизиты документа (приказа) | Исходная программа | | Внесение изменений в программу | |
|--------------|-------------------------------------|--------------------|------|-----------------------------------|------|
| | | дата | тема | дата | Тема |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |