

МКОУ "СОШ №25 г. Нижнеудинск "

Приложение №2
АООП УО (ИН) 2 вариант

Рассмотрено
на педагогическом совете.
Протокол № от 30.08.2023 года.

Утверждено
приказом директора
от 30.08.2023 года №82 -од

Рабочая программа
«Адаптивная физкультура»

4 класс

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

Обучение на дому

2023 – 2024 учебный год

Всего часов в год – 68

Всего часов в неделю - 2

Составитель программы:

Вотякова И.В..

Педстаж: 7 лет

Квалификационная категория: -

Нижнеудинск, 2023 год.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для обучающихся 4 класса разработана в соответствии:

- с учебным планом на 2023-2024 учебный год;
- на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) МБОУ СШ № 5 р.п. Центральный
- Программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1-4 классы. / Под редакцией В.В.Воронковой.-М., 2013 г.

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана (вариант 2), ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование готовности детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2). Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни детей с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение ими основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

Нарушения развития детей препятствуют их полноценному нахождению и обучению в среде сверстников, эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с окружающими людьми. Они не способны в полном объеме воспринимать собственное тело, до конца осознать свои физические возможности и ограничения, полноценно использовать доступные способы передвижения, соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью, самостоятельно контролировать двигательные навыки, координацию движений и т.п.

В связи с этим занятия по адаптивной физической культуре в 4 классе в первую очередь направлены на:

- 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);
- формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами);

в дальнейшем на:

- формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Цель обучения – повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование игровой деятельности, учить играть в спортивные игры, принимать участие в эстафетах;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Задачи:

1. **Образовательные:** развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.
2. **Воспитательные:** общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим, воспитание устойчивого интереса к занятиям.
3. **Коррекционно-компенсаторные:** преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. **Лечебно-оздоровительные и профилактические:** сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
5. **Развивающие:** повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане предмет «Адаптивная физкультура» представлен с расчетом по 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Содержание программы.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;
- упражнения для развития координации;
- упражнения для увеличения подвижности суставов;
- упражнения для поддержания мышечного тонуса.

Планируемые результаты.

Занятия АФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Тематическое планирование.

№ п/п	Раздел Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения		Вид контрол я
			план	факт	
	1 четверть				
1	Диагностика	1			Текущий
2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1			Текущий
3	Первая помощь при травмах.	1			Текущий
4	Правильное позиционирование	1			Текущий
5	Ознакомление с возможными дефектами осанки на дидактическом материале..	1			Текущий
6	Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1			Текущий
7	Выполнение простейших упражнений	1			Текущий

	для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.				
8	Что такое утренняя гимнастика	1			Текущий
9	Правила составления и выполнение утренней зарядки	1			Текущий
10	Пальчиковая гимнастика	1			Текущий
11	Пальчиковая гимнастика	1			Текущий
12	Разработка рук	1			Текущий
13	Разработка рук	1			Текущий
14	Повороты на месте	1			Текущий
15	Повороты на месте	1			Текущий
16	Упражнения на поддержание мышечного тонуса	1			Текущий
17	Упражнения на поддержание мышечного тонуса	1			Текущий
18	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	1			Текущий
	2 четверть				
19	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	1			Текущий
20	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	1			Текущий
21	Захват предметов	1			Текущий
22	Упражнения с обручами.	1			Текущий
23	Упражнения с обручами.	1			Текущий
24	Упражнения с гимнастическими палками.	1			Текущий
25	Упражнения с гимнастическими палками.	1			Текущий
26	Упражнения с флажками.	1			Текущий
27	Упражнения с флажками.	1			Текущий
28	Пальчиковая гимнастика	1			Текущий
29	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	1			Текущий
30	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	1			Текущий
31	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	1			Текущий
32	Пальчиковая гимнастика	1			Текущий
	3 четверть				
33	Упражнения на координацию движений рук	1			Текущий
34	Упражнения на координацию движений рук	1			Текущий
35	Упражнения с большими мячами.	1			Текущий
36	Упражнения с большими мячами.	1			Текущий

37	Упражнения с маленькими мячами.	1			Текущий
38	Упражнения с маленькими мячами.	1			Текущий
39	Комплекс упражнений для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности	1			Текущий
40	Комплекс упражнений для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности	1			Текущий
41	Упражнения на координацию движений рук	1			Текущий
42	Упражнения на координацию движений рук	1			Текущий
43	Упражнения с мячом	1			Текущий
44	Упражнения с мячом	1			Текущий
45	Упражнения на сгибание – разгибание руки в локтевом суставе	1			Текущий
46	Упражнения на сгибание – разгибание руки в локтевом суставе	1			Текущий
47	Упражнения на сгибание – разгибание руки в локтевом суставе	1			Текущий
48	Упражнения на увеличение подвижности в лопатках	1			Текущий
49	Упражнения на увеличение подвижности в лопатках	1			Текущий
50	Пальчиковая гимнастика	1			Текущий
51	Пальчиковая гимнастика	1			Текущий
52	Бросание мяча	1			Текущий
53	Бросание мяча	1			Текущий
	4 четверть				
54	Катание мяча	1			Текущий
55	Катание мяча	1			Текущий
56	Ловля мяча	1			Текущий
57	Ловля мяча	1			Текущий
58	Упражнения для кисти и пальцев рук	1			Текущий
59	Упражнения для кисти и пальцев рук	1			Текущий
60	Катание мяча одной рукой	1			Текущий
61	Катание мяча одной рукой	1			Текущий
62	Упражнения с обручем	1			Текущий
63	Упражнения с обручем	1			Текущий
64	Упражнения с флажком	1			Текущий
65	Упражнения с флажком	1			Текущий
66	Катание мяча от себя к педагогу	1			Текущий
67	Катание мяча от себя к педагогу	1			Текущий
68	Игры с мячом	1			Итоговый

--	--	--	--	--	--

Формы средства контроля

Проверка знаний, умений и навыков необходима для выявления уровня особенностей познавательной деятельности учащихся. Проверка знаний выполняет следующие функции: обучающую, воспитывающую, оценочную. В связи с индивидуальными возможностями учащихся и с учетом их психофизического развития программа не предполагает требований к оценке учебных достижений, но усилия каждого учащегося должны стимулироваться и поощряться.

Нами используются следующие виды контроля: текущий, периодический и итоговый. Каждый вид контроля помогает педагогу объективно оценивать знания, умения и навыки умеренно и тяжело умственно отсталых учащихся. Контроль усвоения материала данной программы рекомендуется проводить в конце учебного года. Итоговая оценка освоения программы по предмету «Адаптивная физкультура» направлена на оценку достижения учащимися планируемых результатов. Результаты итоговой оценки освоения программы будут использованы для принятия решения о переводе в следующий класс.

