

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

«Утверждаю»
Директор МБОУ ТСОШ №3
Приказ от 30.08.2024г №100___
_____С.А. Бударин

**Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с УО (ИН) по предмету «Адаптивная физкультура»
для обучающейся 4 класса**

Уровень образования: начальное общее, 4 класс, 68 часов

Обучение на дому (вариант 2, СИПР).

Разработана на основании программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида/ под ред. И.М. Бгажноковой-СПб: Просвещение, 2008 и Адаптированной основной общеобразовательной программы общего образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Учитель: Гурова З.Н.

ст. Тацинская
2024-2025 г.

1. Пояснительная записка

Актуальность: Одним из важнейших направлений работы с ребенком, 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, 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;
- играть в подвижные игры ;
- получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов.

2. Общая характеристика 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 программе 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

3 Описание места предмета в учебном плане

1. Курс « Адаптивная физкультура» относится к образовательной области «Физическая культура».
2. сроки изучения учебного предмета: с 02.09.2024г. по 26.05.2025 г.
3. количество часов на изучение предмета: 68 уроков в год (2 раза в неделю по 20 минут).
4. количество учебных недель: 34 недель

4 Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Всестороннее гармоничное развитие и социализация ученика

Совершенствование двигательных навыков

Развитие моторной ловкости, дисциплинированности.

Освоение модели вербального и невербального общения, необходимые в подвижных 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 учителем . Умение выполнять инструкции педагога. Проявляет интерес к заданию до конца. Удерживает позу при упражнениях на равновесие. Выполняет движения по образцу, по подражанию учителю.

5. Содержание предмета

Адаптивная физкультура

Физическая подготовка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) . Произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос)

Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев . Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно) . Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке .Круговые движения кистью . Сгибание фаланг пальцев.

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 . Наклоны туловища вперед (в стороны, назад) . Повороты туловища вправо (влево) . Круговые движения прямыми руками вперед (назад) .

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза . Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) вверх (о пол, о стену) . Броски мяча на дальность. Метание в цель.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1 четверть			
1	Принятие исходного положения (основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»))	4	04.09 05.09 11.09 12.09
2	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	4	18.09 19.09 25.09 26.09
3	Дыхательные упражнения.	4	02.10

			03.10 09.10 10.10
4	Одновременное и поочерёдное сгибание и разгибание пальцев.	4	16.10 17.10 23.10 24.10
2 четверть			
5	Повороты на месте направо, налево. Круговые движения кистью.	3	06.11 07.11 13.11
6	Дыхательные упражнения. Сгибание фаланг пальцев.	3	14.11 20.11 21.11
7	Круговые движения руками из исходного положения «руки к плечам»	3	27.11 28.11 04.12
8	Движение плечами вперед (назад), вверх, вниз.	3	05.12 11.12

			12.12
9	Движение головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	4	18.12 19.12 25.12 26.12
3 четверть			
10	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	4	09.01 15.01 16.01 22.01
11	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно)	2	23.01 29.01
12	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке	2	30.01 05.02
13	Круговые движения кистью	2	08.02 12.02
14	Повороты туловища вправо, влево.	3	13.02 19.02 20.02
15	Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	3	26.02 27.02

			05.03
16	Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения.	4	06.03 12.03 13.03 19.03
4 четверть			
17	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) вверх.	4	20.03 02.04 03.04 09.04
18	Броски среднего мяча двумя руками об пол.	2	10.04 16.04
19	Броски среднего мяча о стену.	4	17.04 23.04 24.04 30.04
20	Броски мяча на дальность.	2	07.05 14.05
21	Метание мяча в цель	4	15.05 21.05 22.05 22.05

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности :

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014г.,
- АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 30 марта 2015г.,
- Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы/ под ред. И.М.Бгажноковой. (Гуманитор, изд.центр ВЛАДОС,2007) - 181с.
- Подвижные игры С. и Е. Железновых

Электронные образовательные ресурсы:

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>

«Рассмотрено»

Протокол заседания ШМО №1

Учителей физической культуры и ОБЖ

От 29.08.2024г.

_____ З.Н. Гурова

«Согласовано»

Протокол заседания методического совета №1

МБОУ ТСОШ №3

От 30.08.2024г.

Зам. Директора по УВР _____ Н.Ю. Сизова

