Управление образования и молодежной политики администрации Октябрьского района

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Нижненарыкарская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  на заседании ПТК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 год | «Согласовано»  на педагогическом совете  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 год | «Утверждено»  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Попова Г.С.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 год |

**Рабочая учебная программа**

**«Адаптивная физкультура»**

**Специальная индивидуальная программа развития**

**для обучающейся с тяжёлой умственной отсталостью на дому**

**для 1 класса (дополнительный, первый год обучения)**

**(вариант 1)**

**на 2024-2025 учебный год**

Составитель: **Головина Г.В., учитель начальных классов**

**2024 год**

**Адаптивная физкультура, 1 класс, 2 вариант** (обучение на дому).

**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).

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.

В учебном плане содержится предмет «Адаптивная физкультура». На изучение данного предмета отводится 0,25 часов в неделю. Всего за год 8 часов. Из них:

Iч. – ч. III – ч.

IIч. – ч. IV – ч.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физиче-ское 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.

**Основные задачи:**

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

**2. Календарно-тематическое планирование** Болванова А., Киреев С.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **программный материал** | колич. часов | **сроки** | **игры** | **основные виды**  **учебной деятельности** |
| **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** | | | | | |
| 1. | Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа». | 1 | 04.09 | «Колобок» | Развитие быстроты, ловкости |
| 2 | Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа». | 1 | 06.09 | «Колобок» | Развитие быстроты, ловкости |
| 3. | Наклоны туловища в сочетании с поворотами. | 1 | 11.09 | «Клад» | Развитие внимания, координации движений |
| 4 | Наклоны туловища в сочетании с поворотами. | 1 | 13.09 | «Клад» | Развитие внимания, координации движений |
| 5 | Наклоны туловища в сочетании с поворотами. | 1 | 18.09 | «Клад» | Развитие внимания, координации движений |
| 6 | Наклоны туловища в сочетании с поворотами. | 1 | 20.09 | «Клад» | Развитие внимания, координации движений |
| 7 | Ходьба с высоким подниманием колен | 1 | 25.09 | «Ловля «лягушек» | развитие ловкости, быстроты, силы. |
| 8 | Ходьба с высоким подниманием колен | 1 | 27.09 | «Ловля «лягушек» | развитие ловкости, быстроты, силы. |
| 9 | Ходьба с высоким подниманием колен | 1 | 02.10 | «Ловля «лягушек» | развитие ловкости, быстроты, силы. |
| **10** | Ходьба с высоким подниманием колен | 1 | 04.10 | «Ловля «лягушек» | развитие ловкости, быстроты, силы. |
| **Ходьба и бег.** | | | | | |
| 11 | Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. | 1 | 09.10 | «Переправа по узким жердям» | развитие ловкости, вестибулярного аппарата. |
| 12 | Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. | 1 | 11.10 | «Переправа по узким жердям» | развитие ловкости, вестибулярного аппарата. |
| 13 | Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. | 1 | 16.10 | «Переправа по узким жердям» | развитие ловкости, вестибулярного аппарата. |
| 14 | Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. | 1 | 18.10 | «Переправа по узким жердям» | развитие ловкости, вестибулярного аппарата. |
| 15 | Бег с изменением темпа и направления движения. | 1 | 23.10 | «Соблюдай равновесие» | развитие координационных способностей |
| 16 | Бег с изменением темпа и направления движения. | 1 | 25.10 | «Соблюдай равновесие» | развитие координационных способностей |
| **17** | Бег с изменением темпа и направления движения. | 1 | 06.11 | «Соблюдай равновесие» | развитие координационных способностей |
| 18 | Бег с изменением темпа и направления движения. | 1 | 08.11 | «Соблюдай равновесие» | развитие координационных способностей |
| 19 | Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). | 1 | 13.11 | «Удочка» | развитие быстроты, ловкости |
| 20 | Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). | 1 | 15.11 | «Удочка» | развитие быстроты, ловкости |
| 21 | Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). | 1 | 20.11 | «Удочка» | развитие быстроты, ловкости |
| **22** | **Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).** | **1** | **22.11** | **«Удочка»** | развитие быстроты, ловкости |
| **Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.** | | | | | |
| 23 | Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). | 1 | 27.11 | «Меткие метания» | развитие ловкости |
| 24 | Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). | 1 | 29.11 | «Меткие метания» | развитие ловкости |
| 25 | Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). | 1 | 04.12 | «Меткие метания» | развитие ловкости |
| 26 | Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). | 1 | 06.12 | «Меткие метания» | развитие ловкости |
| **27** | Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). | 1 | 11.12 | «Гонка мячей по кругу приставными шагами» | развитие быстроты, ловкости и внимания |
| 28. | Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). | 1 | 13.12 | «Гонка мячей по кругу приставными шагами» | развитие быстроты, ловкости и внимания |
| 29 | Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). | 1 | 18.12 | «Гонка мячей по кругу приставными шагами» | развитие быстроты, ловкости и внимания |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **программный материал** | колич. часов | **сроки** | **игры** | **основные виды**  **учебной деятельности** |
| **30** | Упражнения для профилактики зрения. | 1 | 20.12 | «Жмурки» | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 31 | Упражнения для профилактики зрения. | 1 | 25.12 | «Жмурки» | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 32 | Упражнения для профилактики зрения. | 1 | 27.12 | «Жмурки» | формирования и закрепления умений и навыков. |
| **33** | Упражнения для профилактики зрения. | 1 | 10.01 | «И открыл, и прочел» | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 34 | Упражнения на коррекцию кисти рук. | 1 | 15.01 | И открыл, и прочел» | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 35 | Упражнения на коррекцию кисти рук. | 1 | 17.01 | И открыл, и прочел» | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 36 | Упражнения на коррекцию кисти рук. | 1 | 22.01 | "Весёлые фигуры" | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 37 | Артикуляционная гимнастика. | 1 | 24.01 | "Весёлые фигуры" | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 38 | Артикуляционная гимнастика. | 1 | 29.01 | "Весёлые фигуры" | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 39 | Артикуляционная гимнастика. | 1 | 31.01 | "Весёлые фигуры" | формирования и закрепления умений и навыков. |
| **40** | Артикуляционная гимнастика. | 1 | 05.02 | "Весёлые фигуры" | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 41 | Упражнение "Зарядка". | 1 | 07.02 | Игра в зарядку | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 42 | Упражнение "Зарядка". | 1 | 12.02 | Игра в зарядку | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 43 | Упражнение "Зарядка". | 1 | 14.02 | Игра в зарядку | формирования и закрепления умений и навыков. |
| **44** | Упражнение "Зарядка". | 1 | 26.02 | Игра в зарядку | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 45 | Комплекс массажа ладошек. | 1 | 28.02 | Ладошка – это солнышко, А пальчики лучи.  Поёт о солнце скворушка,  Кричат о нём грачи. | Поглаживать левую ладонь пальцами правой руки поочередно. От кончиков пальцев к основанию поглаживать пальцы. |
| 46 | Комплекс массажа ладошек. | 1 | 04.03 | Солнышко проснулось, Лобика коснулось, Лучиками провело, И погладило, и погладило. | Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их. Проводить пальчиками обеих рук по лбу. От середины лба к верхней части ушей |
| 47 | Комплекс массажа ладошек. | 1 | 06.03 | Ладошка – это солнышко, А пальчики лучи.  Поёт о солнце скворушка,  Кричат о нём грачи. | Поглаживать левую ладонь пальцами правой руки поочередно. От кончиков пальцев к основанию поглаживать пальцы. |
| 48 | Комплекс массажа ладошек. | 1 | 11.03 | Солнышко проснулось, Лобика коснулось, Лучиками провело, И погладило, и погладило. | Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их. Проводить пальчиками обеих рук по лбу. От середины лба к верхней части ушей |
| 49 | Гимнастические упражнения при ДЦП. | 1 | 13.03 | - развести руки в стороны, а при возвращении — прижать их к груди; - поднять руки вверх, а при опускании — прижать их к груди;- отвести правую руку в сторону и одновременно | формирования и закрепления умений и навыков. |
| **50** | Гимнастические упражнения при ДЦП. | 1 | 25.03 | развести руки в стороны, а при возвращении — прижать их к груди; - поднять руки вверх, а при опускании — прижать их к груди;- отвести правую руку в сторону и одновременно | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 51 | Гимнастические упражнения при ДЦП. | 1 | 27.03 | развести руки в стороны, а при возвращении — прижать их к груди; - поднять руки вверх, а при опускании — прижать их к груди;- отвести правую руку в сторону и одновременно | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 52 | Гимнастические упражнения при ДЦП. | 1 | 01.04 | развести руки в стороны, а при возвращении — прижать их к груди; - поднять руки вверх, а при опускании — прижать их к груди;- отвести правую руку в сторону и одновременно | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 53 | Гимнастические упражнения при ДЦП. | 1 | 03.04 | Пестрый дятел тук да тук, Слышим мы знакомый звук. Это с той зеленой ели Раздается этот стук | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 54 | Гимнастические упражнения при ДЦП. | 1 | 08.04 | Пестрый дятел тук да тук, Слышим мы знакомый звук. Это с той зеленой ели Раздается этот стук | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 55 | Гимнастические упражнения при ДЦП. | 1 | 10.04 | Пестрый дятел тук да тук, Слышим мы знакомый звук. Это с той зеленой ели Раздается этот стук | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 56 | Дыхательная гимнастика «Дятел» | 1 | 15.04 | Пестрый дятел тук да тук, Слышим мы знакомый звук. Это с той зеленой ели Раздается этот стук | формирования и закрепления умений и навыков. |
| **57** | Дыхательная гимнастика «Дятел» | 1 | 17.04 | Пестрый дятел тук да тук, Слышим мы знакомый звук. Это с той зеленой ели Раздается этот стук | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 58 | Дыхательная гимнастика «Дятел» | 1 | 22.04 | Будто шариком играем: Наш животик мы сдуваем. Дружно все вдохнули:  Шарик наш надули. | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 59 | Дыхательная гимнастика «Дятел» | 1 | 24.04 | Будто шариком играем: Наш животик мы сдуваем. Дружно все вдохнули:  Шарик наш надули. | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 60 | Дыхательная гимнастика «Дятел» | 1 | 29.04 | Будто шариком играем: Наш животик мы сдуваем. Дружно все вдохнули:  Шарик наш надули. | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 61 | Дыхательная гимнастика «Дятел» | 1 | 06.05 | Будто шариком играем: Наш животик мы сдуваем. Дружно все вдохнули:  Шарик наш надули. | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 62 | Дыхательная гимнастика «Дятел» | 1 | 08.05 | Будто шариком играем: Наш животик мы сдуваем. Дружно все вдохнули:  Шарик наш надули. | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 63 | Дыхательная гимнастика «Шарик» | 1 | 13.05 | Будто шариком играем: Наш животик мы сдуваем. Дружно все вдохнули:  Шарик наш надули. | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 64 | Дыхательная гимнастика «Шарик» | 1 | 15.05 | Будто шариком играем: Наш животик мы сдуваем. Дружно все вдохнули:  Шарик наш надули. | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 65 | Дыхательная гимнастика «Шарик» | 1 | 15.05 | Будто шариком играем: Наш животик мы сдуваем. Дружно все вдохнули:  Шарик наш надули. | формирования и закрепления умений и навыков. |
| 66 | Повторение изученного за год | 1 | 16.05 |  | формирования и закрепления умений и навыков. |

**3. Содержание программы.**

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

В раздел **Общеразвивающие и корригирующие упражнения** входят темы**:** Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа». Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Ходьба с высоким подниманием колен.

**Ходьба и бег**: Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег с изменением темпа и направления движения. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

**Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза:** Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).

Для ребёнка с ДЦП составлена индивидуальная программа. Данная программа содержит упражнения для профилактики зрения; упражнения на коррекцию кисти рук; артикуляционная гимнастика; комплекс массажа ладошек; гимнастические упражнения при ДЦП; дыхательная гимнастика.

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.

**4. 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;

**5. 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.

**6. Учебно-методическое обеспечение.**

* Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью;
* Адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2);
* 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.

**7. Система оценки по предмету «Адаптивная физкультура».**

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 таблице.