

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БИЛИКТУЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНА:
на заседании Методического
совета. Протокол от
«31» 08 2020 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
по УВР Т.Г. Гладышева А.А.
«31» 08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «Биликтуйская
ООШ» Т.Г. Тубарина Т.Г.
«31» 08 2020 г. № 80



Рабочая программа учебного предмета
« Адаптивная физкультура»
для обучающихся 4 класса
с умеренной умственной отсталостью
(домашнее обучение)

Составитель : Сидерко Антонида Александровна
учитель начальных классов

2020 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физкультура" 4 класс для обучающихся с умеренной умственной отсталостью (нарушением интеллекта) разработана на основе:

- требований к результатам адаптированной образовательной программы образования обучающихся с умеренной умственной отсталостью (нарушением интеллекта) МБОУ "Биликтуйская ООШ"

- положением о рабочей программе МБОУ "Биликтуйская ООШ" утвержденного приказом от 08.05.2019 г. № 66

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является адаптивное 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.

Занятия адаптивной физической культурой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков.

Цель: возможная коррекция дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработка жизненно необходимых двигательных умений и навыков глубоко умственно отсталых учащихся .

Задачи:

- повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки и гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных и прикладных жизненно важных умений и навыков;
- увеличение двигательной активности и обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корректирующей направленностью;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре, и ее значение в жизни человека;
- формирование достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Общая характеристика учебного предмета

Занятия адаптивной физической культурой должны быть направлены по возможности на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков.

Строевые упражнения: построение с помощью учителя в круг, по одному, повороты по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения: основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

Упражнения для формирования правильной осанки: стоя спиной к стене, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками. Поднимание рук в стороны и вверх, приседания; стоя у стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; опираясь правой (левой) рукой о стенку (на высоте плеч), другая рука на поясе. Поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате); ходьба на пятках, ходьба на носках (ноги прямые), на наружных сторонах стопы (пальцы внутрь).

Упражнения по возможности для развития и коррекции общей и мелкой моторики: упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, лестницей, скамейкой из различных исходных положений; пальчиковая гимнастика.

Координационные упражнения: смыкание, размыкание, построение в колонну, шеренгу, повороты на месте. Основные положения: туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног. Выполнение упражнений на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ различной координационной сложности.

Основные движения: ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, равновесие.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа по предмету « Адаптивная физкультура» в 4 классе разработана в соответствии с АООП (2 вариант) и учебным планом МБОУ "Биликтуйская ООШ" на 2020-2021 учебный год и рассчитана на 34 учебных недели, 17 часов, по 0,5 часа в неделю.

Планирование коррекционной работы по « Адаптивной физкультуре» в 4 классе:

Развитие зрительного восприятия и зрительной памяти:

- возможное развитие зрительного восприятия при выполнении упражнений с гимнастическими палками, большими мячами.
- возможная коррекция устойчивости внимания;

Развитие слухового восприятия и слуховой памяти:

- возможное развитие слухового восприятия на задания со слов учителя;

Развитие импрессивной речи:

- возможное формирование умений слушать речь учителя;
- развитие возможного умения выполнять определенные задания, упражнения;

Развитие пластичности и гибкости:

- через возможные общеразвивающие упражнения;

Коррекция мышления.

- возможность совершенствовать навыки и умения полученные ранее;
- соблюдения правил техники безопасности по возможности;

Коррекция и развитие двигательной активности:

- бег и ходьба;
- чередование бега с ходьбой.

Возможные личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учётом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Возможные личностные результаты (жизненные компетенции) освоения включают в себя:

- 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 обучающимися АООП

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, координации, последовательности движений.

- 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.

- Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

Содержание учебного предмета.

Упражнения на дыхание.

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией.

Основные положения и движения.

Вращение головой. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.

Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой.

Выделение пальцев. Круговые движения кистью.

Движение рук из данных положений. Наклоны. Движения прямой ногой.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем

Упражнения на формирование правильной осанки.

Принятие правильной осанки, стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости.

Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Ритмические упражнения.

Прохлопывание простого ритмического рисунка.

Ходьба и бег

Ходьба по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию

Прыжки.

Прыжки на двух ногах с передвижением вперед, с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты

Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.

Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках.

Передача мяча из руки в руку.

Лазание, перелазание, подлезание.

Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках – две–три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

Упражнения на равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.

Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.

Расхождение при встрече вдвоем на полосе, шириной 20-30см.

Игры

«Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру», «Вот так поза », «Поймай комара». «Лошадки».

Тематическое планирование

адаптивная физкультура

4 класс

| № урока | Разделы, темы программы | Кол-во часов |
|---------|--|--------------|
| | Построение и перестроение. | 3ч. |
| 1 | Основная стойка, стойка «на ширине плеч». | 1 |
| 2 | Построение в одну шеренгу «равнение по черте». | 1 |
| | Дыхательные упражнения | |
| 3 | Дыхательные упражнения в образном оформлении: «х-х-хо-согреть руки -выдох; понюхать цветок-вдох». | 1 |
| 4 | Упражнение по подражанию, под хлопки, под счёт. | 1 |
| 5 | Грудное, брюшное и полное дыхание в исходном положении «лёжа на спине», «сидя» и «стоя». | 1 |
| 6 | Дыхание через рот и нос. | 1 |
| 7 | Вдох через нос, выдох через рот. | 1 |
| | Общеразвивающие упражнения | |
| 8 | Движение руками(одновременно) в исходном положении «стоя», «сидя», «лежа»(на боку, на спине, на животе). | 1 |
| 9 | Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину | 1 |
| 10 | Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, одновременно двумя руками | 1 |
| 11 | Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. | 1 |
| 12 | Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны. | 1 |
| 13 | Тыльное и подошвенное сгибание стопы в различных исходных положений. | 1 |
| 14 | Из исходного положения «стоя» поднимание на носках, перекаты с носков на пятки. | 1 |
| 15 | Приседание на всей ступне в стойке «ноги врозь». | 1 |
| 16 | Выполнение по памяти комбинации движений из 2-3 элементов. | 1 |
| 17 | Отхлопывание отстукивание простого ритмического рисунка. | 1 |
| | Итого: | 17ч. |

7. Описание материально - технического обеспечения образовательной деятельности

Дополнительные учебные пособия для учителей

* «Развивающие и обучающие игры» С. О. Чебаева. Москва «Астрель» 2010 г.

* Методика физического воспитания М. « Просвещение» 1980г.

А.Н.Смирнов «Коррекционно-воспитательная работа во вспомогательной школе» М. Просвещение 1980.