

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ярославской области
Отдел образования администрации Брейтовского муниципального района
МОУ Брейтовская СОШ

Рассмотрено
Руководитель методического
объединения узких специалистов

Ухова О.С.

Утверждено
Директор

Чекмарёва И.А.
Приказ № 84 от «30» августа 2023 г.

**АДАптированная рабочая программа
по адаптивной физической культуре
для детей с ограниченными
возможностями здоровья (УО)
3 класс
(индивидуальное обучение на дому)**

Учитель: Екатерина Александровна
Жукова

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООПУО вариант 1 адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения принимать правильную осанку.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной

деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС).

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.).

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отличается качественным своеобразием. Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень познания — ощущение и восприятие.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их **мышления**, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их **памяти**. Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их **внимания**, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые **представления и воображение**. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью.

У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии **речевой деятельности**, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической. Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи.

Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями. Проведение специальных упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении **эмоциональной** сферы.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой вну-

шаемостью.

Специальные условия

Система коррекционных мероприятий в процессе специально организованного обучения, опирающегося на сохранные стороны психики учащегося с умственной отсталостью, учитывающее зону ближайшего развития. Педагогические условия для обучающихся с умственной отсталостью решают как задачи коррекционно-педагогической поддержки ребенка в образовательном процессе, так и вопросы его социализации, тесно связанные с развитием познавательной сферы и деятельности, соответствующей возрастным возможностям и способностям обучающегося. Особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий не только повышают качество ощущений и восприятий, но и оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

– Организация рабочего места ребенка с обеспечением возможности постоянно находиться в зоне внимания педагога.

– Использование специальных учебно-методических пособий и дидактических материалов.

– Использование наглядных, практических, словесных методов обучения и воспитания с учетом психофизического состояния ребенка, индивидуальный подход, дифференцированные задания, работа по алгоритму

Планируемые результаты освоения рабочей программы По учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе

Личностные результаты:

– Освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

– Освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе).

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе Минимальный уровень:

– иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

– знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

– иметь представления о двигательных действиях;

– выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка».

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а игры осваиваются в третьей четверти. Раздел «Лыжная подготовка» расположен в третьей четверти.

Знания о физической культуре

- Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).
Понятия: физическая культура, физическое воспитание.
- Правила утренней гигиены и их значение для человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Чистота одежды и обуви.
- Значение физических упражнений для здоровья человека. Физическая нагрузка и отдых.
- Физическое развитие. .
- Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.
- Предупреждение травм во время занятий.
- Значение и основные правила закаливания.

Гимнастика

- Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.
- Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Понятия: колонна, шеренга, круг.
- Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.
- Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):
основные положения и движения рук, головы; упражнения для расслабления мышц; упражнения на дыхание; формирования правильной осанки;
- Упражнения на укрепления мышц спины и живота; укрепления мышц туловища;
- Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса; для развития мышц кистей рук и пальцев.

Легкая атлетика

- Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.
- Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащегося с правилами дыхания во время ходьбы и бега.
- Ознакомление учащегося с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега,
- Ознакомление учащегося с правильным положением тела во время прыжков, метаний.
- Значение правильной осанки при ходьбе.
- Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.
- Метание теннисного мяча на дальность.
- Метание большого мяча двумя руками из-за головы.
- Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель.

Лыжная подготовка

- Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.
- Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.
- Лыжный инвентарь; как правильно выбрать лыжи и палки.
- Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.
- Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.
- Виды подъемов и спусков.
- Предупреждение травм и обморожений.

Игры

- Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.
- Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.
- Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).
- Коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча; бросанием, ловлей, метанием.

Тематическое планирование

| № п/п | Название раздела | Количество часов | ЦОР |
|-------|------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Знания о физической культуре | 7 | https://resh.edu.ru Российская электронная школа |
| 2. | Гимнастика | 6 | https://resh.edu.ru Российская электронная школа |
| 3 | Легкая атлетика | 9 | https://resh.edu.ru Российская электронная школа «Инфоурок» (https://infourok.ru) |
| 4. | Игры | 7 | https://resh.edu.ru Российская электронная школа |
| 5. | Лыжная подготовка | 5 | https://resh.edu.ru Российская |

| | | | |
|--|---------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | электронная школа «Инфоурок» (https://infourok.ru) |
| | Итого: | 34 | |

С учетом диагноза ребенка многие темы изучаются только теоретически.

