


МОУ Енганаевская СШ

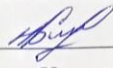
РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей начальных
классов


Бадамшина В.А.
Протокол №1 от «24»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.дир.по УР МОУ
Енганаевская СШ


Ниязова Ю.Ф.
Приказ №145 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ
Енганаевская СШ


Хайруллина Ю.Р.
Приказ №145 от «30»
августа 2023 г.

**Адаптированная программа
по предмету «Адаптивная физкультура»**

3 класс

**Составитель
программы:
Сафиуллова Милевше Равиловна.**

с.Енганаево 2023г.

МОУ Енганаевская СШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей начальных
классов

Бадамшина В.А.
Протокол №1 от «24»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.дир.по УР МОУ
Енганаевская СШ

Ниязова Ю.Ф.
Приказ №145 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ
Енганаевская СШ

Хайруллина Ю.Р.
Приказ №145 от «30»
августа 2023 г.

**Адаптированная программа
по предмету «Адаптивная физкультура»**

3 класс

**Составитель
программы:
Сафиуллова Милевше Равиловна.**

с.Енганаево 2023г.

Структура программы по адаптивной физкультуре предусматривает следующие разделы:

1. Пояснительная записка;
2. Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения учащимися;
3. Описание места учебного предмета в учебном плане;
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета;
5. Содержание учебного предмета;
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся;
7. Описание материально- технического обеспечения образовательной деятельности;

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физкультуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

-Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- АООП (II вариант) образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью , ТМНР.

-Планируемыми результатами освоения обучающимися с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 629 от 05. 07. 2017 г. «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253»

- Программой образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью /под редакцией Л.Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой – С.-Пб., 2011 г.

-Учебным планом для детей с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью VIII вида на 2023-24 учебный год;

Цель уроков адаптивной физкультуры в 3 классе II вариант –повышение двигательной активности детей с УУО и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- 1) всестороннее гармоническое развитие и социализация учащихся;
- 2) формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- 3) совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- 4) воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

**Планирование коррекционной работы
по адаптивной физкультуре в 3 классе II вариант.**

№	Основные темы программы	Количество часов по теме	Коррекционная работа
1	Ходьба и бег	4	Коррекция и развитие зрительного и слухового восприятия. Коррекция пространственной ориентировки. Активизация мыслительных процессов: анализ, синтез. Коррекция мыслительных процессов: обобщения и исключения. Коррекция и развитие точности и осмысленности восприятия. Коррекция процесса запоминания и воспроизведения учебного материала. Коррекция и развитие наглядно-образного мышления.
2	Общеразвивающие упражнения	4	Коррекция внимания (объем и переключение). Коррекция пространственного восприятия (ориентирование на местности). Развитие и коррекция грамматического строя речи, расширение словаря. Коррекция и развитие наглядно-образного мышления. Коррекция мыслительных процессов: обобщения и исключения. Коррекция и развитие точности и осмысленности восприятия.
3	Подвижные игры	4	Коррекция и развития устойчивости внимания и умения сосредоточиваться. Развитие способности обобщать и делать выводы. Развитие слуховой, зрительной памяти, умения использовать полученные знания. Коррекция и развитие наглядно-образного мышления. Развитие наблюдательности, умения сравнивать предметы, объекты. Развитие пространственного восприятия.
4	Координационные упражнения	5	Коррекция познавательной деятельности обучающихся. Коррекция и развитие способности понимать главное в восприятии. Коррекция пространственной ориентировки. Коррекция восприятия времени.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит

личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Возможные личностные результаты:

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Возможные предметные результаты:

- правильное выполнение упражнений
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья.
- формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений.
- укрепление здоровья и закаливание занимающихся учащихся;
- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умение расслаблять мышцы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и зрительного нерва;
- воспитание общей выносливости, ловкости, чувства коллективизма и командного духа;
- изучение техники ходьбы, бега, прыжков, метания, бросков;
- выполнение упражнений разного плана с использованием тренажеров;
- изучение нетрадиционных форм дыхательной и двигательной гимнастики;

5. 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, перелезание, 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 20-30 см.

Игры

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

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 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 со одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ различной координационной сложности.

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

6. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Виды деятельности	О
Ходьба и бег.					
1	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).	1		Понятие о ходьбе в заданном направлении.	
2	Ходьба между предметами.	2		Понятие о ходьбе между предметами.	Ке
3	Бег вслед за учителем.	1		Бег вслед за учителем.	

4	Бег по сигналу.	2		Понятие о беге по сигналу вслед за направляющим.	
5	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	1		Выполнение подскоков.	
6	Прокатывание мяча двумя руками учителю.	1		Прокатывание мяча	

7	Ловля мяча, брошенного учителем.	2		Ловля брошенного мяча.	
8	Ползание на животе по прямой.	2		Ползание на животе.	

9	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты».	1		Выполнение правил игры.	
10	Игры с прыжками: «Мячик кверху».	2			
11	Игры с метанием, ловлей: «Метко в цель».	2		Ходьба по кругу Перестроение.	

