

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

МО «Муниципальный округ Глазовский район»

МОУ «Дондыкарская СОШ»

Выписка из АООП НОО с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), вариант 2

**Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физкультура» (3 класс)**

Выписка верна:
Директор школы:

31.08.2023 г.
Коротаева Н.С.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» для обучающегося на дому составлена в соответствии с федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой Приказом Минпросвещения РФ №1026 от 24.11.2022 года, Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Актуальность. Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, 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.

На уроках используются следующие **методы**:

- Словесные (рассказ, беседа, объяснение);
- Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнений);
- Практические (выполнение двигательного действия)

Методы распределяются на методы преподавания и соответствующие им методы учения:

- Информационно-обобщающий (учитель) / исполнительский (ученик);
- Объяснительный / репродуктивный;
- Инструктивный / практический

Формы:

- Индивидуальная работа

2. Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения обучающимся.

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.

Основные задачи:

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

3. Место предмета в учебном плане.

На изучение предмета «Адаптивная физкультура» отводится 0,25 часов в неделю. Всего за год 8,5 часов.

4. Планируемые результаты освоения программы.

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;

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.

Система оценки 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».

5. Содержание.

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

В раздел **Общеразвивающие и корригирующие упражнения** входят темы: Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Ходьба по доске, лежащей на полу. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.

Ходьба и бег: Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Броски, ловля, метание. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).

6. Тематическое планирование

№	Тема урока	КОЛ-ВО ЧАСОВ
---	------------	--------------

1	Упражнения для ног: поднятие и круговые движения.	1
2	Упражнения для ног: ходьба по доске	1
3	Упражнения для ног: стойка, прыжки	1
4	Упражнения для рук: ходьба с удержанием рук	1
5	Упражнения для рук: ходьба с изменением темпа	1
6	Упражнения для ног с захлестыванием голени	1
7	Упражнения для рук и ног	1
8	Упражнения с маленьким и средним мячами	1
9	Упражнения с мячами	0,5

7. Учебно-методическое обеспечение.

-Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью;

-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.

8. Материально-технические средства.

1.ЭОР.

2. Физ. инвентарь.

3. Ноутбук.

4.Физкультурно-спортивное оборудование: мячи, скакалки, лента, скамейка