





Муниципальное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа с. Подлесное
Марковского района Саратовской области им. Ю.В.Фисенко

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО  / Портянкина Ж.А./</p> <p>Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ-СОШ с. Подлесное  / Серенькая О.А./</p> <p>«28» августа 2020 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ-СОШ с. Подлесное  / Герасимов Ю.П. /</p> <p>Приказ № _____ от «28» августа 2020 г.</p> 
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Адаптивная физкультура»
индивидуального обучения на дому
Михалькова Степана Викторовича
1 класс(вариант II)
Учитель: Галушко И.Ю.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол №1
от «28» августа 2020 г.

с. Подлесное, 2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура».....	3-4
2. Содержание курса	5-7
3. Тематическое планирование	
1 класс.....	8
2 класс.....	9
3 класс.....	10
4 класс.....	11

Планируемые результаты освоения программы «Адаптивная физкультура»

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

Личностные результаты освоения программы

1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому 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 лично 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 должны отражать

1. правильное выполнение упражнений;
2. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
3. формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;
4. Знакомство со специальной терминологии физических упражнений. Обучение специальной терминологии физических упражнений;

5. Обучение и применение дыхательной гимнастики.

Программа «Адаптивная физкультура» направлена **на формирование базовых учебных действий** и готовности к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) и включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения:
 - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
 - умение выполнять инструкции педагога;
 - использование по назначению учебных материалов;
 - умение выполнять действия по образцу и по подражанию.
3. Формирование умения выполнять задание:
 - в течение определенного периода времени,
 - от начала до конца,
 - с заданными качественными параметрами.
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Содержание курса

№ п/п	Название раздела	Содержание	Кол-во часов
1 класс (17 часов)			
1	Гимнастика	Упражнения для различных частей тела. Ходьба. Прыжки. Упражнения с мячом., с обручем, скакалкой. Упражнения для укрепления равновесия.	10 ч
2	Коррекционные подвижные игры.	Формирование навыков правильного построения и знания своего места в строю; передвижения из класса на урок физкультуры. Развитие ориентировки в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы	7 ч

2 класс (17 часов)			
1	Теоретические сведения	Название исходных положений физических упражнений, название упражнений, физиологическая значимость упражнений. Название спортивного инвентаря (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, набивной мяч и т.п.). Части скелета человека, названия суставов, основные мышечные группы (мышцы туловища, мышцы спины, мышцы передней и задней поверхности бедра и т.п.).	5 ч
2	Коррекционные подвижные игры	Выполнение простейших исходных положений при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях. Овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя) и выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя. Развитие навыков ходьбы и бега в	12 ч

		<p>строю, в колонне по одному.</p> <p>Овладение навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземляться в прыжке.</p> <p>Формирование умений прыгать, навыков правильного захвата различных предметов, передача и переноски их. Выполнение упражнений с мячом, скакалкой.</p> <p>Формирование умений преодолевать различные препятствия. Обучение переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей, целенаправленному действию под руководством учителя в подвижных играх.</p>	
--	--	--	--

3 класс (17 часов)			
1	Общеразвивающие упражнения	<p>Коррекция внимания (объем и переключение). Коррекция пространственного восприятия (ориентирование на плане). Развитие и коррекция грамматического строя речи, расширение и обогащение словаря. Коррекция и развитие наглядно-образного мышления.</p> <p>Коррекция мыслительных процессов: обобщения и исключения. Коррекция и развитие точности и осмысленности восприятия.</p>	6 ч
2	Подвижные игры	<p>Коррекция и развития устойчивости внимания и умения осуществлять его переключение. Развитие способности обобщать и делать выводы. Развитие слуховой, зрительной памяти, умения использовать приемы запоминания и припоминания. Коррекция и развитие наглядно-образного мышления. Развитие</p>	6 ч

		наблюдательности, умения сравнивать предметы, объекты по данному учителем плану. Развитие пространственного восприятия	
3	Координационные упражнения	Коррекция познавательной деятельности обучающихся. Коррекция и развитие способности понимать главное в воспринимаемом учебном материале. Коррекция пространственной ориентировки. Коррекция восприятия времени.	5ч

4 класс (17 часов)			
1	Ходьба и бег	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	5ч
2	Физическая подготовка	«Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.	7 ч
3	Коррекционные подвижные игры	Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задача являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры,	5ч

**Тематическое планирование
Адаптивная физкультура 1 класс (17ч.)**

№ урока	Тема	Кол- во ч.
1	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	
2	Упражнения для рук, разжимание и сжимание кистей рук, круговые движения. Игра «Петушок»	1
3	Наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево.	1
4	Упражнения для укрепления ног. Приседания. Игра «Самолет летит»	1
5	Ходьба, лазанье, ползание. Игры с мячом.	1
6	Катание, бросание, ловля мяча.	1
7	Катание мяча по полу. Игра «Дровосек»	1
8	Метание мяча правой и левой рукой	1
9.	Ползание на животе, на четвереньках.	1
10	Прыжки на двух ногах	1
11	Прыжки на правой и на левой ноге.	1
12	Упражнения с обручем.	1
13	Упражнения со скакалкой.	1
14	Подвижные игры с мячом.	1
15	Ползание через препятствия. Игра «Дровосек»	1
16	Упражнения для укрепления равновесия.	1
17	Игра «Изобрази змейку»	1

**Тематическое планирование
Адаптивная физкультура 2 класс (17ч.)**

№ урока	Тема	Кол-во ч.
1	Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Упражнения на расслабление.	1
2-3	Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Упражнения на расслабление.	2
4	Упражнения на формирование правильной осанки. Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения.	1
5-6	Упражнения на равновесие.	2
7	Упражнения на координацию движений. Подвижные игры.	1
8-9	Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба по перешагиванию через предметы, коррекционные упражнения.	2
10	Упражнения для рук и плечевого пояса. Ходьба в различном темпе. Беговые упражнения.	1
11-12	Комплекс упражнений «Мы – физкультурники»; упражнения для рук и плечевого пояса, подвижная игра «Сохрани осанку».	1
13	Бег в сочетании с ходьбой. Коррекционные упражнения.	1
14-15	Коррекционные упражнения, Упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса. Дыхательные упражнения.	1
16-17	Ходьба с различным положением рук, перестроение в колонну. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Упражнения на расслабление.	1

**Тематическое планирование
Адаптивная физкультура 3 класс (17ч.)**

№ урок а	Тема	Кол- во ч.
1	Правила техники безопасности и травматизма	
2	Прыжки по разметкам, прыжки с продвижением. Упражнения на координацию	1
3	Броски мяча в цель. Подвижные игры	1
4	Лазание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Раки».	1
5	Ползание по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками. Дыхательные упражнения	1
6	Подвижные игры: «Посадка картофеля», «Змейка».	1
7	Прыжки по разметкам, прыжки с продвижением. Упражнения на координацию.	1
8	Лазание, перелезание. Упражнения на скамейке.	1
9.	Броски мяча в цель. Подвижные игры.	1
10	Лазание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Раки».	1
11	Ползание по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками. Дыхательные упражнения.	1
12	Упражнения с мячом. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	1
13	Бег. Подвижные игры	1
14	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)	1
15	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения	1
16	руговые движения прямыми руками вперед (назад)	1
17	Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения	1

**Тематическое планирование
Адаптивная физкультура 4 класс (17ч.)**

№ урок а	Тема	Кол- во ч.
1	Правила техники безопасности и травматизма	
2	Принятие исходного положения для построения и перестроения (основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч») («ноги на ширине ступни»))	1
3	Представление о построение в колонну по одному, в одну шеренгу	1
4	Представление о перестроение из шеренги в круг	1
5	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед повороты на месте направо, налево	1
6	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос)	1
7	Произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос)	1
8	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев	1
9.	Круговые движения кистью	1
10	Сгибание фаланг пальцев	1
11	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)	1
12	Круговые движения прямыми руками вперед (назад)	1
13	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения	1
14	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения	1
15	Бег с препятствиями	1
16	Челночный бег	1
17	Бег на скорость	1

Пронумеровано, прешнумеровано и скреплено

печатью

листов

11 (11)

Директор школы

