

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Степановская средняя общеобразовательная школа»
Верхнекетского района Томской области



**Адаптированная рабочая программа
для обучающегося с НОДА с ТМНР (вариант 6.4.)
1 класс (индивидуальное обучение)
по предмету
адаптивная физическая культура
2020-2021 учебный год**

Общее количество часов по плану на учебный год: 99 часов

Программу составил учитель: Стоякина С. В.

Программа составлена с использованием материалов Федерального государственного образовательного стандарта, на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с использованием программы для 0-4 классов школы VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта) под редакцией И.М. Бгажноковой.

2020 г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету адаптивная физическая культура составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. №1599) Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 февраля 2015 г.;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 N 30067);
- Приказ МОиН РФ «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- Основная образовательная программа начального общего образования;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с использованием программы для 0-4 классов школы VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта) под редакцией И. М. Бгажноковой.

Характеристика учащегося 1 С класса С. П.

С.П. Мальчик передвигается только с опорой, сидит в специальном кресле. Внешний вид ребёнка благоприятный. На контакт идёт не охотно. Тревожен, требует к себе особое внимание. В туалет не просится, носит памперсы. Ест протертую и простую пищу. Во время приема пищи, одевания, раздевания требуется полная помощь взрослого. Ребёнок должен постоянно находиться под индивидуальным наблюдением взрослого человека. Учебная мотивация на стадии формирования. На уроках задания учителя практически не воспринимает, не может выполнять самостоятельно. Постоянно требует индивидуальной помощи и внимания от педагога. Понимает обращённую речь не полно, соотносит себя с именем, реагирует на интонацию говорящего с ним: может улыбаться, смеяться, сердиться, эмоционально не устойчив, характерна частая смена настроения, страдает самоконтроль во всех видах деятельности, имеются нарушения поведения. Новый материал усваивается только после многочисленных повторений. Внимание характеризуется не устойчивостью, низким объемом внимания, быстрой утомляемостью, сонливостью. Концентрация снижена. На занятиях быстро устаёт. Практически не воспринимает учебную инструкцию, работать по ней самостоятельно не может. Активная речь не развита, издаёт отдельные звуки, с трудом усваивает значения слов. Ему

нравится, когда окружающие взаимодействуют с ним: тактильные прикосновения, игры-взаимодействия. Мелкая моторика не развита. Мышцы кисти вялые. Мальчик не может правильно держать ручку, карандаш, строку и клеточку не видит. Обучению поддается тяжело.

Цель:

- Создать комфортные коррекционно-развивающие условия, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащегося.
- Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности в условиях совместной учебно-игровой деятельности.

Задачи:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащегося;
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

В Основных положениях специального федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья четко выделены два компонента: «академический», т.е. накопление потенциальных возможностей для активной реализации в настоящем и будущем, и «формирование жизненной компетенции», т.е. овладение знаниями, умениями и навыками уже сейчас необходимыми ребенку в обыденной жизни. Оба компонента неотъемлемые и взаимодополняющие стороны образовательного процесса.

Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этой целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные

представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения **конкретных задач**:

- учить готовиться к уроку физкультуры;
- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить правильному захвату различных предметов, их передаче;
- учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в играх.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с ОВЗ. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Для гарантированного получения школьного образования ребенка с ограниченными возможностями здоровья по рекомендациям ПМПК за основу взят вариант 6.4., который отвечает его общим и особым образовательным потребностям.

Программа составлена с учетом уровня обученности воспитанника, индивидуально-дифференцированного к нему подхода. Школьнику предлагается материал, содержащий доступные для усвоения понятия. В целях максимального коррекционного воздействия в содержание программы включен учебно-игровой материал, коррекционно-развивающие игры и упражнения, направленные на повышение интеллектуального уровня обучающегося.

Место учебного предмета адаптивная физическая культура в учебном плане

Программа по предмету адаптивная физическая культура реализуется в рамках индивидуального обучения на дому и рассчитана на 99 часов в год (3 часа в неделю).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры – одна из задач образования, в том числе учащегося с ОВЗ. Они прививаются в доступной форме и включают: Ценность жизни, Ценность добра, Ценность свободы, чести и достоинства, Ценность природы, Ценность красоты и гармонии, Ценность истины, Ценность семьи, Ценность труда и творчества, Ценность гражданственности, Ценность патриотизма, Ценность человечества.

Содержание учебного предмета

№	Тема раздела	Кол-во часов	Содержание	Планируемые результаты
1	Дыхательные упражнения (по подражанию)	8	Дыхательные упражнения (по подражанию) «Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох.	<p>Предметные УУД: Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.</p> <p>Личностные УУД: Осознание себя, как «Я»; осознание своей принадлежности к определенному полу; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;</p> <p>Понимание собственных возможностей и ограничений, умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.;</p> <p>Метапредметные УУД</p> <p>Регулятивные УУД: Принимать учебную задачу и следовать инструкции учителя; Принимать и понимать алгоритм выполнения заданий;</p> <p>Познавательные УУД: Наличие интереса к практической деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: Владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия; Овладение общепринятыми правилами поведения</p>
2	Основные положения и движения (по подражанию)	71	Упражнения для мышц шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков – «да-да-да». Наклоны головы в стороны с произнесением звуков – «ай, ай, ай». Повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет», «нет». Упражнения для мышц туловища.	<p>Предметные УУД: Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;</p> <p>Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);</p> <p>Освоение двигательных навыков, координации движений;</p> <p>Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью ;</p>

		<p>Упражнения для формирования правильной осанки. Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью кверху и книзу. Расслабление кисти – «стряхнули воду».</p> <p>Игры для рук. Игры на развитие мелкой моторики. Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, вниз, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание согнутой ноги вперед. Сгибание и разгибание стоп. Ходьба с опорой вперед. Ходьба с опорой назад. Ходьба с опорой змейкой. Правильный захват мяча руками. Выполнение основных движений с удерживанием мяча. Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. Движения рук с флажками вверх, вниз, помахивание флажками.</p>	<p>Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.</p> <p>Личностные УУД: Осознание себя, как «Я»; осознание своей принадлежности к определенному полу; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности; Развитие адекватных представлений о социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться в школьные дела и др;</p> <p>Метапредметные УУД Регулятивные УУД: Принимать учебную задачу и следовать инструкции учителя; Принимать и понимать алгоритм выполнения заданий;</p> <p>Познавательные УУД: Наличие интереса к практической деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: Владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия; Овладение общепринятыми правилами поведения</p>
--	--	--	--

			<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с малым мячом.</p> <p>Перекладывание мяча с одного места на другое.</p> <p>Перекладывание одной рукой, другой, двумя руками.</p> <p>Подбрасывание большого мяча вверх двумя руками, подбрасывание малого мяча правой и левой рукой.</p> <p>Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопкиверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.</p>	
3	Передача предметов	20	<p>Движения руками с палочкой. Передача палочки из одной руки в другую; катание палочки правой, левой рукой; поднимание вверх, вниз.</p> <p>Работа с кубиком.</p> <p>Занятия с веревочкой.</p> <p>Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.</p> <p>Катание мяча сидя на полу. Перекатывание на столе, на стуле.</p> <p>Игры с кеглями и мячом.</p> <p>Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.</p>	<p>Предметные УУД:</p> <p>Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;</p> <p>Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);</p> <p>Освоение двигательных навыков, координации движений;</p> <p>Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью ;</p> <p>Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.</p> <p>Личностные УУД:</p> <p>Осознание себя, как «Я»; осознание своей принадлежности к определенному полу; социально-эмоциональное участие в процессе</p>

			<p>общения и совместной деятельности;</p> <p>Развитие адекватных представлений о социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться в школьные дела и др;</p> <p>Метапредметные УУД</p> <p>Регулятивные УУД:</p> <p>Принимать учебную задачу и следовать инструкции учителя;</p> <p>Принимать и понимать алгоритм выполнения заданий;</p> <p>Познавательные УУД: Наличие интереса к практической деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <p>Владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;</p> <p>Овладение общепринятыми правилами поведения</p>
--	--	--	---

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Дыхательные упражнения (по подражанию)	8 часов
2.	Основные положения и движения (по подражанию)	71 час
3.	Передача предметов	20 часов
	ИТОГО	99 часов

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	День знаний	1	01.09.	
Дыхательные упражнения (по подражанию)				
2	Дыхательные упражнения (по подражанию)	1	03.09.	
Основные положения и движения (по подражанию)				
3-4	Упражнения для мышц шеи.	2	07.09. 08.09.	

5-8	Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков – «да-да-да». Наклоны головы в стороны с произнесением звуков – «ай, ай, ай». Повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет», «нет»	4	10.09. 14.09. 15.09. 17.09.	
9-12	Упражнения для мышц туловища	4	21.09. 22.09. 24.09. 28.09.	
13-16	Упражнения для формирования правильной осанки.	4	29.09. 01.10. 05.10. 06.10.	
Дыхательные упражнения (по подражанию)				
17	Дыхательные упражнения (по подражанию)	1	08.10.	
Основные положения и движения (по подражанию)				
18-21	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью кверху и книзу. Расслабление кисти – «стряхнули воду».	4	12.10. 13.10. 15.10 19.10.	
22-23	Игры для рук	2	20.10. 22.10.	
24-25	Игры на развитие мелкой моторики	2	05.11. 09.11.	
Дыхательные упражнения (по подражанию)				
26	Дыхательные упражнения (по подражанию)	1	10.11.	
Основные положения и движения (по подражанию)				
27-30	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.	4	12.11. 16.11. 17.11. 19.11.	
31-32	Поднимание согнутой ноги вперед. Сгибание и разгибание стоп.	2	23.11. 24.11.	
33-34	Ходьба с опорой вперед	2	26.11. 30.11.	
35-36	Ходьба с опорой назад	2	01.12. 03.12.	
37-38	Ходьба с опорой змейкой	2	07.12. 08.12.	
Дыхательные упражнения (по подражанию)				
39	Дыхательные упражнения (по подражанию)	1	10.12.	
Основные положения и движения (по подражанию)				
40-41	Правильный захват мяча руками	2	14.12. 15.12.	
42-45	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	4	17.12. 21.12. 22.12.	

			24.12.	
46-47	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	2	28.12. 29.12.	
Дыхательные упражнения (по подражанию)				
48	Дыхательные упражнения (по подражанию)	1	11.01.	
Основные положения и движения (по подражанию)				
49-50	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.	2	12.01. 14.01.	
51-52	Движения рук с флажками вверх, внизу, помахивание флажками.	2	18.01. 19.01.	
53-56	Комплекс общеразвивающих упражнений с малым мячом	4	21.01. 25.01. 26.01. 28.01.	
57-58	Перекладывание мяча с одного места на другое. Перекладывание одной рукой, другой, двумя руками.	2	01.02. 02.02.	
59-62	Подбрасывание большого мяча вверх двумя руками, подбрасывание малого мяча правой и левой рукой.	4	04.02. 15.02. 16.02. 18.02.	
63-66	Комплекс общеразвивающих упражнений с малым мячом.	4	22.02. 25.02. 01.03. 02.03.	
Дыхательные упражнения (по подражанию)				
67	Дыхательные упражнения (по подражанию)	1	04.03.	
Передача предметов				
68-70	Движения руками с палочкой. Передача палочки из одной руки в другую; катание палочки правой, левой рукой; поднимание вверх, вниз.	3	09.03. 11.03. 15.03.	
71-72	Работа с кубиком	2	16.03. 18.03.	
73-75	Занятия с веревочкой	3	29.03. 30.03. 01.04.	
76-79	Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.	4	05.04. 06.04. 08.04. 12.04.	
80-81	Катание мяча сидя на полу. Перекатывание на столе, на стуле.	2	13.04. 15.04.	
82-85	Игры с кеглями и мячом	4	19.04. 20.04. 22.04. 26.04.	
86-87	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	2	27.04. 29.04.	
Дыхательные упражнения (по подражанию)				

88	Дыхательные упражнения (по подражанию)	1	04.05.	
Основные положения и движения (по подражанию)				
89-90	Ходьба с опорой вперед	2	06.05. 11.05.	
91-92	Ходьба с опорой назад	2	13.05. 17.05.	
93-94	Ходьба с опорой змейкой	2	18.05. 20.05.	
95-96	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, вниз, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.	2	24.05. 25.05.	
97-99	Повторение	3		

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Возможные личностные результаты:

1. осознание себя, как «Я»; осознание своей принадлежности к определенному полу; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
2. развитие адекватных представлений о социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться в школьные дела и др.;
3. понимание собственных возможностей и ограничений, умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.;
4. владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
5. способность к осмыслению социального окружения;
6. развитие самостоятельности;
7. овладение общепринятыми правилами поведения;
8. наличие интереса к практической деятельности.

Предметные результаты:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей ограничений.
2. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
3. Освоение двигательных навыков, координации движений.
4. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
5. Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

Обучение детей с умеренной и глубокой умственной отсталостью безотметочное, итоговая аттестация не проводится.

СОГЛАСОВАНО

ПРИНЯТО

Заместитель директора по УР
Резвых Т.П. / _____ /
«31» августа 2020 года

Решением педагогического совета
МБОУ «Степановская СОШ»
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.