

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Комитет по социальным вопросам администрации МО Веневский

район

МОУ ВЦО № 1

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей
начальных классов

Н.И.Харьковская

Протокол №1 от «29»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

С педагогическим
советом МОУ ВЦО №1
им. И.И. Мусатова

Протокол №1 от «29»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ ВЦО
№1 им. И.И.Мусатова

Н.Н.Малазония
Приказ №92 от «29»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) 2вариант
Адаптивная физкультура**

Венев 2024

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1598, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), Основной образовательной программы НОО МОУ «Веневский центр образования №1», авторской программы В.В. Воронковой Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, Подготовительный, 1 – 4 классы под редакцией В.В. Воронковой. - Москва, «Просвещение», 2013 год. .

Рабочая программа создана для обучающихся с умеренной умственной отсталостью и разработана с учетом особенностей психофизического развития индивидуальных возможностей, обучающихся с умеренной умственной отсталостью.

Программа по предмету «Адаптивная физкультура» направлена на формирование комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей обучающихся. На занятиях адаптивной физкультурой решаются оздоровительные, коррекционно-компенсаторные, образовательные и воспитательные задачи.

Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета обучающимися с умеренной умственной отсталостью (1 группа):

Личностные:

проявление интереса к здоровому образу жизни, двигательной активности с целью получения результата;
расширение способов положительного взаимодействия со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.

Предметные:

- восприятие собственного тела, выполнение целенаправленных движений и действий доступным способом;
- умение координировать согласованность действий обеих рук, последовательных движений по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;
- умение выполнять разминочные упражнения, проявление самостоятельности при выполнении движений и действий в конкретной ситуации;
- проявление активности при совершенствовании физических качеств: ловкости, силы, быстроты;
- умение наблюдать за своим самочувствием при выполнении физических упражнений;
- проявление интереса к одному из видов спортивной деятельности (бег, прыжки, плавание, езда на велосипеде и др.);
- активное участие в подвижных играх (на уроках, на спартакиадах, на спортивных соревнованиях).

Базовые учебные действия:

- воспринимают свое тело и координационные возможности;
- владеют двигательными умениями для адаптации в разных ситуациях;
- проявляют самостоятельность в адаптивных ситуациях с игрушками и спортивными средствами любым доступным способом;
- выражают доступным способом состояние собственного самочувствия в связи с физическими нагрузками;

- проявляют интерес к доступным видам физкультурно-спортивной деятельности (бег, плавание, езда на велосипеде, подвижным играм и др.).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

На изучение предмета отводится 0,5 ч в неделю. 1 класс — 16 ч в год. 2,3,4 классы – 34 часов в год.

Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» состоит из 3 разделов:

1. «Я, мое тело и мои движения».
2. «Я и мое самочувствие».
3. Адаптивные ситуации.

и 3 направлений:

1. Основные движения (ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке, захват предметов – метание, построение и ходьба, бег и прыжки, ползание, лазание и перелезание).
2. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).
3. Подвижные игры в разных видах физкультурно-спортивной деятельности (плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах и др.).

	раздел	часы
	Основные движения	20
	Общеразвивающие упражнения	10
	Подвижные игры в разных видах физкультурно-спортивной деятельности	4

№	тема	часы
1	«В гости к лесным зверям» (ходьба с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи)	1
2	«Лягушки на болоте» (соскок и подъем на гимнастическую скамейку)	1
3	«Наседка и цыплята» (ходьба по гимнастической скамейке со сменой положения рук, приставным шагом)	1
4	«Такие разные мячи» (знакомство с различными названиями мячей, катание мячей друг другу, перебрасывание мячей снизу и от груди)	1
5	«Переходим яму» (комплекс упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки)	1
6	«Спускаемся с горки» (ходьба по наклонной доске со сменой положения рук)	1
7	«Будь осторожен!» (ходьба с различным положением рук, ходьба по гимнастической скамейке)	1
8	«На охоте» (упражнение в захвате предметов и метании)	1
9	«Горошинки на блюде» (построения и перестроения, строевые команды)	1
10	«Веселые старты» (упражнение в беге и прыжках)	1
11	«Солнышко встает, дети просыпаются!» (комплекс общеукрепляющих упражнений)	1
12	«Все по домикам» (комплекс общеукрепляющих упражнений на стуле)	1
13	«Канатоходцы» (упражнения на равновесие)	1
14	«Спина к спине» (комплекс упражнений на укрепление мышц спины и	1

	формирование правильной осанки)	
15	«Поиграем?» (ходьба по положенной на пол доске со сменой положения рук, с предметами, упражнение в отбивании мяча от пола и ловле его руками)	1
16	Майские веселые старты. Эстафета.	1
17	Итоговая аттестация. Подвижные игры «Волейбол», «Ходьба по гимнастической скамейке», «Посадка картофеля»	1

Календарно-тематическое планирование

раздел	Кол-во часов	темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Примечание	дата
Основные движения	20	«В гости к лесным зверям» (ходьба с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи)	2	Ходьба с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи. Соскок и подъем на гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи. Ходьба приставным шагом левым и правым боком вперед с различным положением рук. Названия метательных снарядов (футбольный мяч, волейбольный мяч, баскетбольный мяч, мягкий мяч, мешочки с песком и др).		
		«Лягушки на болоте» (соскок и подъем на гимнастическую скамейку)	2			
		«Наседка и цыплята» (ходьба по гимнастической скамейке со сменой положения рук, приставным шагом)	2			
		«Такие разные мячи» (знакомство с различными названиями мячей, катание мячей друг другу, перебрасывание мячей снизу и от груди)	2			
		«Переходим яму» (комплекс упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки)	2			
		«Спускаемся с	2			

		горки» (ходьба по наклонной доске со сменой положения рук)		Метание малого мяча двумя руками с места Прыжки через длинную качающуюся скакалку. Перепрыгивание через шнур (не выше 15 см). Спрыгивание со скамейки (10 - 15 см). Прыжки на корточках. Отбивание и ловля мяча двумя руками. Упражнения на укрепления мышц с ленточками, палочками, флажками, на стуле. Упражнения на фиксирование статичной позы		
		«Будь осторожен!» (ходьба с различным положением рук, ходьба по гимнастической скамейке)	2			
		«На охоте» (упражнение в захвате предметов и метании)	2			
		«Горошинки на блюде» (построения и перестроения, строевые команды)	2			
		«Веселые старты» (упражнение в беге и прыжках)	2			
Общеразвивающие упражнения	10	«Солнышко встает, дети просыпаются!» (комплекс общеукрепляющих упражнений)	2			
		«Все по домикам» (комплекс общеукрепляющих упражнений на стуле)	2			
		«Канатоходцы» (упражнения на равновесие)	2			
		«Спина к спине» (комплекс упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки)	2			
		«Поиграем?» (ходьба по положенной на пол доске со сменой положения рук, с предметами,	2			

		упражнение в отбивании мяча от пола и ловле его руками)				
<i>Подвижные игры</i>	4	Майские веселые старты. Эстафета.	2			
		Итоговая аттестация. Подвижные игры «Волейбол», «Ходьба по гимнастической скамейке», «Посадка картофеля»	2			