

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки РТ МКУ «Управление образования Балтасинского
районного исполнительного комитета» МБОУ «Балтасинская гимназия»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

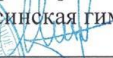

/Гизатуллина А.И./

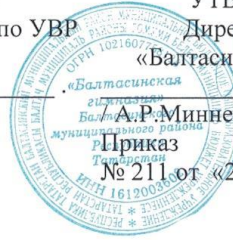
Протокол МО
№ 1от «21»августа2024 г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по УВР


Хакимова Г.К

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Балтасинская гимназия»


А.Р.Миннемуллин/
Приказ
№ 211 от «23» августа 2024г.



Рабочая программа
по предмету
«Адаптивная физкультура»

Класс: 2
Учитель: Линеенко А.С
Учебный год:2024-2025

Пояснительная записка

Настоящая программа по чтению создана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2015) "Об образовании в Российской Федерации"

- ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) пр. Министерства Образования и науки РФ от 19.12.2014 №1599

- Адаптированной основной общеобразовательной программы МБОУ «Балтасинская гимназия»

Физическая культура для детей с двигательными нарушениями, является одним из основных учебных предметов, обязательных для всех учащихся. Разработка и применение на практике адаптированной образовательной программы по физкультуре для ребенка с ДЦП – важная составляющая часть адаптированной общеобразовательной программы для ребенка с ОВЗ.

Программа по физической культуре создавалась с учётом того, что уроки физической культуры, должны создавать максимально благоприятные условия для развития не только физических.

Цель – содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, укрепление индивидуального здоровья.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие **задачи**:

-способствовать овладению определенными видами двигательной-моторной деятельности, укреплению костно-мышечной системы.

-способствовать развитию и тренировке всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки.

-развивать психические функции (зрительное, слуховое восприятие, память, внимание).

-формировать навыки ориентирования в пространстве.

-осуществлять эстетическое и нравственное развитие, используя методические приемы обучения и организацию среды (дидактические пособия, музыкальное сопровождение и др.).

-формировать базу социализации с помощью упражнений, имитирующих бытовые действия, обыгрывания сценок из жизни и т.д.

Общая характеристика предмета

Урок физкультуры - это интегрированная деятельность, в которой объединяются задачи развития детской личности. Содержание и дидактические приемы подбираются и внедряются дифференцированно, сообразно семилетнему ребенку. Предполагается правильный подбор задания, инструкции, чередование упражнений, их повторяемость и т.д. Все это определяется двигательными, речевыми и интеллектуальными возможностями ребенка. Принцип дозированности крайне важен в организации и проведении занятий. Игры следует включать в занятие осторожно, поскольку играющий ребенок эмоционально возбуждается и не чувствует наступающей усталости. Полезно предлагать упражнения и игры с умеренной психофизической нагрузкой. Все уроки физической культуры должны иметь коммуникативную направленность, т.к. речь как основное средство общения формируется через движение и в социальном контакте. Уроки способствуют формированию положительных качеств личности. Учащийся активен на занятиях, проявляет инициативу и находчивость при выборе форм движения. Уроки большое значение имеют для развития мышления. Каждое задание нужно понять, осознать правила игры, осмыслить свое место в ней, свою роль. Надо правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность. Следует отметить, что эти уроки создают благоприятные условия для развития творческого воображения. Большое значение придается совершенствованию координации движения. Все это способствует преодолению характерных недостатков внимания. Развивается наблюдательность, повышается скорость реакции. Учитывая состояние физического развития ребенка, учитель чередует на уроке нагрузку и отдых, напряжение и расслабление. Недопустимо переутомление ребенка поэтому строго дозируется физические нагрузки на уроке путем изменения исходного положения, количества повторения упражнений, темпа, уменьшения или увеличения амплитуды движения.

Важно отметить, что особенностью урока физической культуры является положительный эмоциональный фон всей деятельности ученика, необходимо непереносимое поощрение малейших успехов, максимальная помощь в преодолении индивидуальных затруднений, терпеливое, щадящее отношение к ребенку. Не допускается отрицательная оценка неудачных и ошибочных движений учащегося.

Место учебного предмета в учебном плане и содержание

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Программа по разработана в соответствии с индивидуальным учебным планом (недельная нагрузка) для учащегося Шарипова Наиля, на основе ФГОС для детей с лёгкой умственной отсталостью 2 класс (обучающихся на дому), рассчитан на 17 часов

Содержание

На уроках физкультуры создаются необходимые условия, которые будут способствовать укреплению здоровья, повышению работоспособности ребенка, развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, чувства темпа и ритма, координации движений; формированию навыков правильной осанки, приобретению знаний в области гигиены, усвоению речевого материала, используемого на уроках по физической культуре. В процессе физического воспитания формируются положительные качества личности ребенка, воля, целеустремленность и настойчивость, воспитывается устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями. В раздел общеразвивающих упражнений введены коррекционные. Не выделяется гимнастика, лёгкая атлетика в силу низких потенциальных возможностей ученика, а используются доступные ему виды заданий. Овладевая разнообразными движениями, ребенок совершенствует двигательные навыки, у него развивается мышечное чувство, пространственная ориентировка и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус.

Разделы программы:

Игры на развитие пространственной ориентации.

Игры на развитие зрительного и слухового восприятия.

Игры на развитие координации движения и внимания.

Подвижные игры под музыку. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения с предметами.

Упражнения на развитие мелкой моторики рук и кисти. Пальчиковая гимнастика.

В ход урока включают комплексы упражнений, разные виды заданий:

- упражнения на развитие общей моторики;

- упражнения на развитие мелкой моторики;

- упражнения, направленные на расслабление или напряжение мышц;

- упражнения, активизирующие внимание;

- дыхательные упражнения;

- составление пазлов;

- рисование пальчиками.

Одной из главных задач начальной школы является создание благоприятных психолого-педагогических условий, способствующих развитию физической и умственной работоспособности младшего школьника. А специально организованная двигательная активность, физические упражнения, оказывают, особенно в детском возрасте, положительное влияние на умственную работоспособность, на развитие зрительного восприятия, внимания и в конечном итоге на успеваемость. Для того чтобы помочь ученику сохранить физическое и психическое здоровье, не нужно организовывать ничего невероятного. Традиционно применяются физкультминутки, представляющие собой комплексы гимнастических упражнений, которые позволяют за счет двигательной активности снизить уровень умственного напряжения.

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 в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные базовые учебные действия:

- осознание себя как ученика, формирование интереса (мотивации) к учению;
- формирование положительного отношения к мнению учителя, сверстников;
- развитие способности оценивать результаты своей деятельности с помощью педагога и самостоятельно;
- умение обращаться за помощью, принимать помощь;
- умение организовать своё рабочее место;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в процессе выполнения задания, поручения;
- формирование первоначальных эстетических потребностей, ценностей и чувств (категории: красиво – не красиво, аккуратно - неаккуратно);

- формирование мотивации к творческому труду;
формирование бережного отношения к материальным ценностям

Предметные базовые учебные действия:

Минимальный уровень

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции;
- представления о двигательных действиях;
- знание основных общеразвивающих упражнений; вести подсчёт при выполнении; Достаточный уровень:

- практическое освоение, самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий соответствии с заданием учителя;
- ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

Регулятивные базовые учебные действия:

- ✓ адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
- ✓ работать с учебными принадлежностями, спортивным инвентарём
- ✓ принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе с помощью учителя;
- ✓ определить план выполнения заданий на уроках под руководством учителя;
- ✓ корректировать выполнение задания в соответствии с инструкцией, руководством учителя;
- ✓ проверка работы по образцу;
- ✓ участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия с помощью учителя.

Коммуникативные базовые учебные действия:

- ✓ участвовать в диалоге на уроке в жизненных ситуациях;
- ✓ выражать свое отношение к произведению изобразительного искусства в высказываниях;
- ✓ оформлять свои мысли в устной речи;
- ✓ соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться;
- ✓ умение отвечать на вопросы различного характера;
- ✓ обращаться за помощью и принимать помощь;
- ✓ слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- ✓ сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ✓ доброжелательно относиться, взаимодействовать с людьми на уроках изобразительной деятельности.

Коммуникативные базовые учебные действия:

- ✓ участвовать в диалоге на уроке;
- ✓ выражать свое отношение к выполняемым упражнениям в высказываниях;
- ✓ оформлять свои мысли в устной речи;
- ✓ соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться;
- ✓ умение отвечать на вопросы различного характера;
- ✓ обращаться за помощью и принимать помощь;
- ✓ слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- ✓ сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

Учебно-методический комплект по физической культуре:

- 1.Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013 г.
- 2.Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.
3. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 1974.
4. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «Академа», М., 2001.
5. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
6. Литовш Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

Календарно -тематический план, физическая культура 2 класс (надомное обучение).

№ учебной недели	Тема	1-4 классы
		Дата проведения
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	3.09
	Одежда и обувь для занятий. Игра с мячом «Брось мяч в корзину».	10.09
2	Построение в одну шеренгу.	17.09
	Повороты туловища на месте вправо (влево) по ориентирам.	24.09
3	Построение в колонну по одному.	1.10
	Подвижная игра «Мы едем на поезде».	8.10
4	Построение в колонну по два.	15.10
	Подвижная игра«Найди узкую/ широкую дорожку».	22.10
5	Ходьба за педагогом.	5.11
	Ходьба друг за другом в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.	12.11
6	Бег за педагогом.	19.11
	Подвижная игра «Догоните меня».	26.11
7	Бег друг за другом в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.	3.12
	Подвижная игра «Самый внимательный».	10.12

8	Поднимание рук (вверх, в стороны, вперед...).	17.12
	Сгибание и разгибание рук.	24.12
9	Сгибание и разгибание пальцев в кулак.	14.01
	Поочерёдное сгибание пальцев одной руки в кулак и разгибание пальцев другой руки.	21.01
10	Наклоны и повороты головы.	28.01
	Наклоны и повороты туловища.	4.02
11	Полуприседания и приседания.	11.02
	Подвижная игра «Шалтай-болтай».	18.02
12	Прыжки на двух ногах на месте.	25.02
	Подвижная игра «Кто выше».	4.03
13	Прыжки на двух ногах с места с продвижением вперед.	11.03
	Подвижная игра «Вышибалы».	18.03
14	Препятствия и их преодоление.	1.04
	Подвижная игра «Перепрыгнем ручеек».	8.04
15	Ползание на четвереньках.	15.04
	Подлезание под веревочку.	22.04
16	Подвижная игра с разнообразными движениями «По ровненькой дорожке...».	29.04
	Подвижная игра «Бег цепочкой».	6.05
17	Построение в круг.	13.03
	Подвижная игра «Раздувайся пузырь, раздувайся большой».	20.05
ИТОГО		17