

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Василия Степановича Чекмасова с. Большое Микушкино муниципального района Исаклинский Самарской области

Проверено:
Зам. директора по УВР
_____ Филиппова Е. Т.
(подпись) (ФИО)
«29» августа 2023 г.

Утверждено:
приказом № 365 - од
от «31» августа 2023 г.

Директор _____ Игнатьева М. В.
(подпись) (ФИО)

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивной физкультуре»(вариант2)

Предмет (курс) Адаптивная физкультура

Класс __3__

Общее количество часов по учебному плану 17 ч

Составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой по _Адаптивной физкультуре
(наименование предмета)

Учебники:

1

Автор:

Наименование

Издательство, год.

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов
(название методического объединения)

Протокол № 28 от «августа» 2023г.

Руководитель МО _Хураськина В.Т._____
(подпись) (ФИО)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Краткая характеристика учебного предмета:

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. Для обучающихся, получающих образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программе образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. Дети с ТМНР отличаются не только крайне замедленным темпом психомоторного развития, но и явными нарушениями физического статуса. Степень тяжести этих нарушений усугубляется общим недоразвитием двигательного опыта, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей. Развитие двигательных умений у обучающихся с нарушениями ОДА тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. Глубокая и тяжелая умственная отсталость - множественный дефект, в котором, прежде всего, выделяются интеллектуальное и психическое недоразвитие. Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию. Сложность и многообразие нарушений моторных функций в сочетании с тяжелыми формами психического недоразвития выдвигают определенные требования к организации учебной среды и междисциплинарному взаимодействию специалистов. Современные подходы к работе с детьми с ТМНР требуют от педагогов овладения навыками не только безопасного, но и терапевтического (то есть соблюдающего принцип включенности и возможной самостоятельности в

совместных действиях) сопровождения и перемещения ребенка в пространстве класса, школы.

Физическое сопровождение включает в себя правильно организованное рабочее место, индивидуальный ортопедический режим, использование техник и приемов перемещения.

Физическое сопровождение должно органично сочетаться с другими коррекционными мероприятиями и учитываться при определении режима деятельности обучающегося.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а так же профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

Основные задачи:

-укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

-поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и

других физиологических систем);

-улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;

-стимуляция появления новых движений;

-формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

- обучение переходу из одной позы в другую; -освоение новых способов передвижения;

-развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;

-формирование умения кататься на велосипеде, играть в подвижные, спортивные игры; -получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов.

Содержание курса:

Курс « Адаптивная физкультура» относится к образовательной области «Физическая культура».

изучения учебного предмета: с 01.09.2020г. по 29 .05.2021г.

количество часов на изучение предмета: 17 урока в год (по 0,5ч. ч. в неделю)количество учебных недель: 34 недель

Содержание учебных предметов коррекционных курсов

Общеразвивающие коррекционные упражнения

- Движения головой: наклоны вперед назад, в стороны), повороты, круговые движения;

- Наклоны туловища вперед (в стороны, назад) ;

-Повороты туловища вправо (влево);

-Ходьба с высоким подниманием колен ;

-Приседание ;

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза

-Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) вверх (о пол, о стену);

-Ловля среднего (маленького) мяча двумя руками Метание в цель.

Календарно-тематическое планирование по «Адаптивной физкультуре»

4

№ УРОКА	ТЕМА		Количество часов
Восприятие собственного тела			
1	Восприятие тактильных раздражителей: плотные прикосновения рук взрослого к различным частям тела ребенка; прикосновения к частям тела ребенка материалами разной фактуры; поглаживание тела ребенка руками взрослого, руками ребенка, губкой, полотенцем и другими материалами.		2

2	Перевороты		2
3	Развитие зрительно-моторной координации (координация глаз-рука посмотри/ возьми /дотянись/сбрось		2
4	Удержание различных поз продолжительное время (например: удержание положения лежа на животе с опорой на предплечья в течение 10 минут, удержание позы сидя в процессе игры)		2
5	Развитие представлений о пространственном расположении частей тела; ориентирование в направлении движений частей тела (выполнение просьб/инструкций)		2
6	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Основные движения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).	5	2
Развитие физических способностей			
7	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью.		2
Общеразвивающие и корригирующие упражнения			
8	Движения головой: наклоны вперед ,назад. повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении		2

	«лежа на животе».		
9	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).		1