

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Малый Толкай»

«Утверждаю»
Директор школы- интерната
Самойлова Т.И.
Приказ № 50/1 от 31.08.2023г.

«Рассмотрено» на
заседании МО
Протокол № 1
от 29.08.2023 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
Станина Л.В.
от 30.08.2023г.

Принято решением
педсовета ГБОУ
с. Малый Толкай
Протокол №1
от 30.08.2023г.

Индивидуальная рабочая программа по предмету: «Адаптивная физкультура»

3 СИПР класс (2 вариант) для Чернова Ильи

Программу составил: учитель
Измайлова Марина Николаевна
квалификационная категория: высшая

В основу разработки адаптированной рабочей программы по курсу «Адаптивная физкультура» положена: «Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» под редакцией Л.Б. Баряевой СПб.: ЦДК проф. Л.Б.Баряева 2011г.

С. Малый Толкай
2023-2024 учебный год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «**Адаптивная физкультура**» разработана на основе:

1. Закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ от 19 декабря 2013 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП ОО УО 2 вариант) для 1-4 классов ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай.
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 года №115.
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 .
6. Положение о рабочих программах отдельных учебных предметов (курсов), коррекционных курсов, внеурочной деятельности ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай от 30.08.21 №59/16
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2022 № 69 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115".
8. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. Санкт-Петербург, ЦДК проф. Л. Б. Баряевой 2011.
9. Учебный план ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай на 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа адресована для обучающегося Чернова Ильи 3 класса с тяжелыми множественными нарушениями развития. Срок реализации – один учебный год.

Цель программы: восстановление и совершенствование физических и психофизических способностей обучающихся с отклонением в развитии.

задачи:

- учить детей осознанно относиться к выполнению движений;
- учить осваивать модели невербального и вербального общения, необходимого в подвижных и спортивных играх и других ситуациях;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строе.
- учить навыкам правильного дыхания;
- учить ходить и бегать в строю;
- учить правильному захвату различных по величине предметов;
- учить броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

2. Общая характеристика учебного курса.

В программу по адаптивной физкультуре для учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью имеют интеллектуальные дефекты и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков. Замедленность протекания психических процессов обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того, чтобы ученики усвоили упражнения, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения, которые состоят из простых, элементарных движений. В работе с такими детьми нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения того или иного задания. Адаптивная физкультура является одним из важнейших предметов учебного плана. Она решает широкий спектр задач, связанных не только с формированием жизненно важных движений в ходьбе, беге, прыжках, но и связана с

укреплением здоровья и развитием возможностей систем организма обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Обучающиеся 3 СИПР класса распределены по специально – медицинским группам здоровья. Илья Ч. относится – в специальную группу «Б».

Принадлежность к данной группе определяет режим занятий по адаптивной физкультуре, который наиболее соответствует их состоянию здоровья. Обучающиеся группы «Б» занимаются совместно с классом, по программе ЛФК. Каждый урок по адаптивной физкультуре для группы «Б» содержит упражнения для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки, упражнения на равновесие, упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц, дыхательные упражнения. Данная группа предусматривает ограничение объема физической нагрузки, степень которой зависит от состояния здоровья данного ребенка, его заболевания и других критериев состояния организма.

Знание особенности детей, относящихся к специальным группам, дает учителю возможность организовывать и строить урок удобным для детей способом.

Поэтому особое внимание на уроках адаптивной физкультуры уделяется лично-ориентированному, индивидуальному подходу в определении физической нагрузки для каждого обучающегося.

Предусмотрены следующие виды работы и формы учебных занятий для всех групп здоровья:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения со словесной инструкцией учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Результаты освоения предмета «ЛФК» для группы обучающихся «Б» отражены в минимальных уровнях освоения предмета.

Уроки по адаптивной физкультуры проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Учитывая вышесказанное, под физическим развитием учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

Каждый урок по адаптивной физкультуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями:

- постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям;
- чередованием различных видов упражнений, соответствующим возможностям учащихся;
- учет индивидуальных особенностей каждого ученика;
- эмоциональность занятий;
- поощрение, похвала за малейшие успехи.

Урок целесообразно строить из 4 частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной, которые должны быть методически связаны между собой.

3. Место учебного курса в учебном плане.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» в соответствии учебным планом ГБОУ школы-интерната на 2023/2024 учебный год рассчитана на 15,5 часов в год, на усвоение материала отведено 0,5 часа в неделю, учебных недель - 34.

4. Планируемые результаты.

- Умение ходить в колонне по одному, строиться в шеренгу, колонну, круг.
- Умение перешагивать через незначительные препятствия.
- Умение выполнять ритмические упражнения под музыку.
- Умение ходить с сохранением правильной осанки.
- Умение бегать в медленном и быстром темпе.
- Умение прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

Основной формой организации учебного процесса является:

- урок;
- урок с элементами игры;

При обучении детей с тяжёлой умственной отсталостью рекомендуется безотметочная система обучения, но мониторинг сформированности практических умений и навыков обучающихся проводится при выполнении обучающимися заданий практического характера.

5. Содержание учебного предмета

Дыхательные упражнения. Совершенствование умения правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Дальнейшее обучение учащихся согласовывать дыхание и движения, выполняемые в различном темпе.

Построения и перестроения. Закрепление навыков построений и перестроений, сформированных ранее.

Продолжение обучения учащихся рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в колонне по одному, по два, четверками, по кругу, в шеренге с различными движениями руками.

Ходьба в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед-назад, с закрытыми глазами.

Соревновательные упражнения в ходьбе в ходунках, в мешках, на тренажерах.

Ходьба по линии разметки баскетбольной площадки.

Совместное с учащимися создание конструкций из модульного оборудования (наборы «Радуга», «Забава», «Валуны» и др.) для командных игр по рисункам-образцам, по словесной инструкции. Обсуждение последовательности выполнения соревновательных действий. Варианты упражнений: ходьба к одному из модулей по типу игры «Найди свой домик (по цвету, по форме)» по сигналу учителя; ходьба в разном темпе вдоль модулей, приставленных друг к другу в виде прямой дорожки; ходьба в разном темпе по лабиринту, составленному из разных модулей; то же в приседе или полуприседе; ходьба по наклонной горке и др.

Бег. Бег наперегонки, на скорость.

Бег на месте с использованием напольных тренажеров.

Упражнения с использованием модульных наборов (наборы «Радуга», «Забава», «Валуны» и др.): бег по двое-трое с преодолением полосы препятствий, составленной из разных модулей; бег за мячом, обручем к определенному модулю (к цели эстафеты).

Бег змейкой по нарисованной линии.

Обучение бегу, наступая в обручи, разложенные «змейкой».

Прыжки. Увеличение серий прыжков и количества прыжков в сериях для дальнейшего совершенствования умений учащихся выполнять различные прыжки.

Закрепление навыка прыжков: боком с зажатыми между ногами мешочками с наполнителем, «блинчиками» с наполнителем; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.

Прыжки через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу.

Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Упражнения с использованием модульных наборов («Радуга», «Забава», «Валуны» и др.). Варианты упражнений: прыжки с продвижением внутрь круга к модулю (кольцу, полукольцу); прыжки с разбега через цилиндр, брус (высота 25-30 см) с приземлением на мат (со страховкой); прыжки с «валуна» на «валун» и др.

Обучение учащихся прыжкам в длину с разбега, выполняя направляющее маховое движение ведущей ногой.

Бросание, ловля, метание. Совершенствование умений учащихся бросать мяч одной (двумя) рукой и ловить мяч руками (рукой).

Обучение учащихся метанию мяча (малого и среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную и горизонтальную цель «ведущей» рукой.

Усложнение игр и игровых упражнений с мячами, летающими тарелками (пластмассовыми), мешочками с наполнителями, балансировочными подушками (см. седьмой класс).

Ползание и лазанье. Совершенствование выполнения приемов лазанья по гимнастической стенке, по веревочной лестнице. Дальнейшее обучение учащихся лазанью по канату (им доступную им высоту), захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя (учитель удерживает конец каната) Упражнения на веревочной лестнице: «Поднимись на дерево», «Равнина, пригорок, гора, море», «Тренируем ноги - считаем ногами» и др.

Содержание учебного предмета.

	Название раздела	Количество часов по четвертям				Проведено за год
		I ч	II ч	III ч	VI ч	
1	Дыхательные упражнения	1	-	-	-	1 ч
2	Построения и перестроения	1	-	-	-	1 часа
3	Ходьба и упражнения в равновесии	2	2,5			4,5 часов
4	Бег		1	2,5	-	3,5 часов
5	Прыжки	-		2,5	1	3,5 часов
6	Бросание, ловля, метание.		-	-	2	2
7	Ползание и лазание	-			1	1 час
8	Итого:	4	3,5	5	4	16,5 часов

Календарно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура» на 2023-2024 уч.год (16.5 ч.)

1 четверть 8 раз по 0,5 часа , 4 часа

[illegible]

9	Игра «Найди свой домик по величине, цвету, форме».	0,5	13.11	Умеет выполнять задание учителя, формирование целенаправленных действий	Модульные конструкции	Упражнение на выполнение правильного нахождения предметов	Коррекция мышления
10-11	Ходьба в разном темпе вдоль модулей, по лабиринту.	1	20.11 27.11	Умеет ходить заданном ритме	Модульные конструкции	Выполнение простых упражнений в определенном темпе	Коррекция слухового восприятия
12-13	Ходьба в приседе и полуприседе.	1	04.12 11.12	Умеет выполнять упражнения в полу приседе и приседе		Воспроизведение задания после словесной инструкции и показа	Коррекция общей моторики
14	Бег за мячом к цели эстафеты.	0,5	18.12	Умеет осознанно выполнять задание в эстафете	Мяч	Упражнения на понимание движения в эстафете	Коррекция мышления
15	Бег за обручем к цели эстафеты.	0,5	25.12	Умеет осознанно выполнять задание в эстафете	Обруч	Упражнения на закрепление понимания выполнения движений в эстафете	Коррекция памяти
3 четверть -10 раз в неделю по 0,5 часа, 5 часов							
16-17	Упражнения с использованием напольных модулей.	1	15.01 22.01	Умеет выполнять упражнения с использованием напольных модулей	Модульные конструкции	Упражнения с использованием напольных модулей	Коррекция мышления
18-19	Бег с преодолением полосы препятствий.	1	29.01 05.02	Умеет бегать, преодолевая полосу препятствий, последовательно выполняя действия	Обруч, скакалка, модульные конструкции	Чередование и выполнение различных упражнений при беге	Развитие координации движений

20-21	Прыжки вправо, влево, вперед, назад.	1	12.02 19.02	Умеет понимать словесную инструкцию учителя		Упражнения на закрепление навыков выполнения прыжков	Развитие ориентации в пространстве
22-23	Прыжки боком с зажатым между ног мешочком с наполнителем.	1	26.02 04.03	Умеет сохранить равновесие при прыжке	Мешочки с наполнителем	Упражнения на сохранение равновесия	Коррекция общей моторики
24-25	Прыжки на одной ноге через веревку вперед.	1	11.03 18.03	Умеет прыгать на одной ноге в заданном направлении	Скакалка	Упражнение на развитие навыка прыжка с продвижением вперед	Развитие ориентации в пространстве
4 четверть- 8 раз в неделю по 0.5 часа , 4 часа							
26-27	Прыжки через линии с продвижением вперед, назад.	1	01.04 08.04	Умеет выполнять прыжки в различных направлениях		Упражнения, сочетающие в себе различные виды прыжков с продвижением вперед, назад	Коррекция слухового восприятия
28-29	Прыжки через веревку с продвижением вперед, назад.	1	15.04 22.04	Выполняет различные прыжки	Скакалка	Выполнение упражнений по словесной инструкции и показу	Развитие ориентации в пространстве
30-31	Бросание мяча двумя руками, ловля мяча.	1	27.04 06.05	Умеет бросать мяч и ловить	Мяч	Игровые упражнения с мячами	Развитие ориентации в пространстве
32	Обучение метанию мяча малого и среднего размера в горизонтальную цель.	0,5	13.05	Умеет попасть мячом в цель	Мячи малого и среднего размера	Игровые упражнения с мячами	Коррекция моторики рук
33	Игровые упражнения с мячами.	0,5	20.05	Умеет использовать невербальные способы взаимодействия при игре	Мяч	Совершенствование умения бросать мячи разного размера при выполнении игровых заданий	Развитие невербальных средств общения

7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

-Бубны.

-Флажки.

-Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).

-Игрушки музыкальные.

-Колокольчики.

-Кубики, кегли и шары пластмассовые.

-Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные) трех размеров).

Электронные ресурсы

1. Сайты

- www.school-collection.edu.ru
- <http://zavuch.info/forums.html>
- <http://www.logozavr.ru>

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1.Адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2)

2.Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. - Под ред. Л. Б. Баряевой – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011.

3.Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии /Под ред. проф. Л.В. Шапковой (Коллектив авторов) — М.: «Советский спорт», 2002. (<http://pedlib.ru/Books/6/0301/6-0301-1.shtml>)