

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ковылкинская средняя общеобразовательная школа №4»

РАССМОТРЕНО

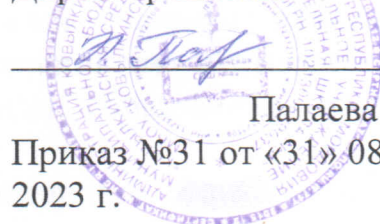
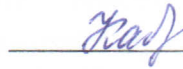
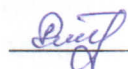
СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Председатель  
ШМО

Заместитель директора по  
УВР

Директор школы



Палаева Н.А.

Шепилова Е.И.  
Протокол №1 от  
«30» 08 2023 г.

Кабенкова В.Н.  
Приказ №31 от «31» 08  
2023 г.

Приказ №31 от «31» 08  
2023 г.

Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Адаптированная физкультура»  
для надомного обучения учащейся 3 «В» класса  
Михеевой Алины (Вариант 2)  
2023-2024 учебный год

Ковылкино 2023

Пояснительная записка

## **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

### **Нормативно-правовой статус рабочей программы:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 "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" (СанПиН 2.4.2.3286-15).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования (ПрАООП) на основе ФГОС для обучающихся с ОВЗ;
- Учебный план МБОУ «Ковылкинская СОШ №4

**Цель предмета** повышение двигательной активности детей с ТМНР и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

- Задачи:** 1) всестороннее гармоническое развитие и социализация учащихся;
- 2) воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Учебный план по предмету «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана организации, в одну из пяти образовательных областей - «Физическая культура». Общий объём нагрузки и максимальный объём нагрузки обучающихся определён требованиями Стандарта,

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 0,5 часа в неделю, 17 часов в год.

### **Общие планируемые результаты освоения содержания курса.**

#### **Восприятие и реагирование на базальные раздражители:**

- умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), восприятие различных частей тела.

**Сохранение жизненно важных функций организма** (дыхание, сердечно-сосудистая системы, подвижность в суставах и др.).

#### **Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:**

- контроль положения головы,
- контроль тела в положении лежа,
- освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости,

#### **Демонстрация физических качеств:**

силовые способности, выносливость;

- умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения.

#### **Мелкая и общая моторика:**

- умение подстраивать кисть под форму предмета;
- умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
- освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).

#### **Минимальный уровень**

#### **Освоение знаний в области адаптивной физической культуры:**

- выполнение правил поведения на уроках адаптивной физической культуры;
- знание последовательности действий и упражнений, выполняемых на уроке;
- осознание своих физических возможностей и ограничений.

#### **Освоение основных положений и движений:**

- умение принимать основные исходные положения: лежа, сидя;

- умение принимать основные положения и движения головы, конечностей и туловища ;

### **Достаточный уровень**

#### **Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.**

- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Умение радоваться успехам.
- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

#### **Планируемые требования к уровню подготовки учащихся.**

Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела.

Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя.

Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно развивающей среде.** Знакомство учащихся с оборудованием и материалами для уроков физкультуры. Совместный с учащимися выбор наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли).

#### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения.***

Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Круговые движения прямыми руками вперед (назад).

### Календарно- тематическое планирование.

П/П	Тема урока.	Кол-во часов.	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Дыхательные упражнения	1		
2	Упражнения на расслабление.	1		
3	Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Зрительная гимнастика.	1		
4	Выделение пальцев рук.	1		
5	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
6	Упражнения по удерживанию головы в поворотах.	1		
7	Плавные помахивания руками, отведенными в стороны. Игра «Ветерок».	1		
8	Упражнения для формирования равновесия.	1		
9	Упражнения для расслабления мышц.			
10	Упражнения для расслабления мышц. Игра «Дождик капает».	1		
11	Зрительная гимнастика.	1		
12	Брюшное и грудное дыхание	1		
13	Упражнения на укрепления мышечного корсета позвоночника	1		
14	Упражнения для глаз	1		
15	Пальчиковая гимнастика	1		

16	Игры на внимание	1		
17	Игры малой подвижности	1		

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено  
печатью

6 листы листа (ов)

Директор Института П.А. Палаева

