

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Удмурт-Тоймобашская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено На заседании ШМО Протокол № 1 от 28.08. 2023г.	Принято На заседании ПС Протокол №1 от 29.08. 2023г.	Утверждаю: Директор школы: <i>Денисова</i> Т. С. Денисова Приказ № 103 от 30.08. 2023г.
---	---	--



Составлена на основе рекомендуемых программ, утвержденных Министерством
РФ и соответствующие требованиям государственного стандарта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Григорьева Надежда Григорьевна, 1 категория

(ФИО, категория)

Физическая культура, 3 класс

(предмет, класс)

Индивидуальное обучение на дому по АООП
с умственной отсталостью (вариантб.4)

д. Удмуртский Тоймобаш, 2023г

Пояснительная записка

Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" ФАОП НОО (вариант 6.4) составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО, установленными [ФГОС](#) НОО обучающихся с ОВЗ, федеральной программы воспитания.

Целью данной программы является:

- создание комфортных коррекционно-развивающих условий, способствующих коррекции и развитию элементарных личностных особенностей обучающейся;
- способствование общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные **задачи**:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащегося;
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

В Основных положениях специального федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья четко выделены два компонента: «академический», т.е. накопление потенциальных возможностей для активной реализации в настоящем и будущем, и «формирование жизненной компетенции», т.е. овладение знаниями, умениями и навыками уже сейчас необходимыми ребенку в обыденной жизни. Оба компонента неотъемлемые и взаимодополняющие стороны образовательного процесса.

Программа по предмету адаптивная физическая культура реализуется в рамках индивидуального обучения на дому и рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю)

Содержание курса

Содержание учебного предмета, его цели и практические задачи должны определяться с учетом индивидуальных двигательных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся. Содержание должно обеспечивать возможность достижения планируемых в СИПР результатов.

В настоящую программу включены следующие **разделы**: общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

Общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения:

- Дыхательные упражнения (по подражанию).
- Основные положения и движения (по подражанию).
- Передача предметов.

(Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Выполнение основных движений с удерживанием мяча. Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Поднимание рук с флажком вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, координации движений.

2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой:

усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
	Общеразвивающие, прикладные и корректирующие упражнения	
1	Дыхательные упражнения по подражанию	3
2	Основные положения и движения	20
3	Передача предметов	11
	Итого	34

**Календарно - тематическое планирование по предмету
«Адаптивная физическая культура»,
3 класс (1 час в неделю, 34 ч. в год)**

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронн ые цифровые образовате льные ресурсы
		Вс его	Контрол ьные работы	Практич еские работы		
1	Дыхательные упражнения по подражанию (2ч.) Дыхательные упражнения по подражанию	1				
2	Дыхательные упражнения по подражанию	1				
3	Основные положения и движения (20ч.) Наклоны головы вперед, назад (с помощью взрослого).	1				
4	Наклоны головы в стороны (с помощью взрослого).	1				
5	Наклоны туловища вперед (с помощью взрослого).	1				
6	Наклоны туловища в стороны (с помощью взрослого).	1				
7	Повороты туловища с маховым движением рук (с помощью взрослого).	1				
8	Упражнения для мышц туловища (с помощью взрослого)	1				
9	Упражнения для формирования правильной осанки (с помощью взрослого)	1				

10	Сгибание пальцев в кулак и разгибание	1				
11	Сгибание и разгибание кисти.	1				
12	Повороты кисти ладонью кверху и книзу	1				
13	Расслабление кисти – «стряхнули воду».	1				
14	Удержание предмета в руке.	1				
15	Наклоны головы в стороны (с помощью взрослого).	1				
16	Наклоны туловища вперед (с помощью взрослого).	1				
17	Наклоны туловища в стороны (с помощью взрослого).	1				
18	Движение рук: вперед, в стороны.	1				
19	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз.	1				
20	Хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах	1				
21	Выполнение основных движений рук.					
22	Выполнение основных движений рук.	1				
23	Передача предметов (12 ч.) Удержание мяча двумя руками.	1				
24	Поднимание ног.	1				
25	Поднимание рук с флажками вперед, вверх.	1				
26	Поднимание рук с флажками в стороны, опускание вниз	1				
27	Поднимание рук с флажками в стороны, опускание вниз	1				
28	Помахивание флажками.	1				

29	Помахивание флажками.	1				
30	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз	1				
31	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз	1				
32	Движения рук с флажками вверху, внизу, помахивание флажками.	1				
33	Движения рук с флажками вверху, внизу, помахивание флажками.	1				
34	Дыхательные упражнения по подражанию (1ч.) Дыхательные упражнения по подражанию	1				
34		1				

Материально-техническое, учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса

1. Программа специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида: 1-4 кл./ Под редакцией В.В. Воронковой (раздел « Физическое воспитание» стр 27 авторы: В.Н.Белов,В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой). Москва «Просвещение»;
2. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
4. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.