

РФ
МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

**Государственное бюджетное учреждение
системы социального обслуживания населения
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Специальное реабилитационно-образовательное учреждение «Автозаводский дом
социального обслуживания для детей «Надежда»**

ГБУ ССОН «Автозаводский дом для детей «Надежда»

Принято
на заседании методического
объединения учителей и
специалистов психолого-
педагогического
сопровождения

Согласовано
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
/ _____/Тягунова Г.Н.

Утверждено
директором ГБУ ССОН
«Автозаводский дом для
детей «Надежда»
приказ от _____ № _____

**Рабочая программа
по учебному предмету «Адаптивная физкультура»
для 3 класса
на 2023-2024 учебный год**

Автор-составитель:
учитель
Толканова Елена Степановна

**Нижний Новгород
2023 г.**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП) - Утверждена в соответствии с частью 61 статьи 12 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ приказами Министерства Просвещения России.
- Адаптированной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1-12 класс ГБУ ССОН «Автозаводский дом для детей «Надежда».

Цель: повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

1. всестороннее гармоническое развитие и социализация учащихся;
2. формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
3. совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
4. воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» является основной частью предметной области «Физическая культура».

При обучении необходимо учитывать темп усвоения программного материала каждым ребенком с соблюдением норма - часов для освоения конкретной тематической области.

Рабочая программа для 3 класса рассчитана на 68 часов в год, по 2 часа в неделю.

2. Общая характеристика программы

Рабочая программа для обучающихся с интеллектуальными нарушениями разработана с учетом особенностей познавательной деятельности и психофизического развития данной группы детей, их индивидуальных возможностей с целью обеспечения коррекции нарушений развития и социальную адаптацию.

Программа содержит материал, способствующий достижению обучающимися того уровня общеобразовательных знаний, умений и трудовых навыков, который необходим им для социальной адаптации.

Так как обучающиеся 3 класса в силу своих особенностей (нарушения моторики, интеллекта, познавательной сферы) испытывают трудности в усвоении программного материала по изучаемому предмету, то для них определяются программы обучения, основанные на всесторонней педагогической поддержке ребёнка с интеллектуальными нарушениями.

3. Планируемые результаты 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 (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Возможные личностные результаты:

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Возможные предметные результаты:

- правильное выполнение упражнений;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
- формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;
- укрепление здоровья и закаливание занимающихся учащихся;
- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умение расслаблять мышцы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и зрительного нерва;

- воспитание общей выносливости, ловкости, чувства коллективизма и командного духа;
- изучение техники ходьбы, бега, прыжков, метания, бросков;
- выполнение упражнений разного плана с использованием тренажеров;
- изучение нетрадиционных форм дыхательной и двигательной гимнастики.

4. Содержание учебного предмета

Упражнения на дыхание

- Правильное дыхание в ходьбе с имитацией.

Основные положения и движения

- Вращение головой. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.
- Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью.
- Движение рук из данных положений. Наклоны. Движения прямой ногой.
- Выполнение движений по командам с показом направления учителем

Упражнения на формирование правильной осанки

- Принятие правильной осанки стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости.
- Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Ритмические упражнения

- Прохлопывание простого ритмического рисунка.

Ходьба и бег

- Ходьба по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию

Прыжки

- Прыжки на двух ногах с передвижением вперед, с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты

Броски, ловля, передача, переноска, складывание предметов

- Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.

Лазание, перелезание, подлезание

- Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках – две–три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

Упражнения на равновесие

- Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.
- Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.
- Расхождение при встрече вдвоем на полосе, шириной 20-30 см.

Игры

- «Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки.

- «Сделай фигуру», «Вот так поза», «Поймай комара».
- «Лошадки».

Строевые упражнения: построение с помощью учителя в круг, по одному, повороты по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения: основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

Упражнения для развития и коррекции общей и мелкой моторики: упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, лестницей, скамейкой из различных исходных положений; пальчиковая гимнастика.

Координационные упражнения: смыкание, размыкание; построение в колонну, шеренгу, повороты на месте; основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение упражнений на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ различной координационной сложности.

Основные движения: ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, равновесие

5. Тематическое планирование

№	Наименование	Кол-во часов
1.	Упражнения на дыхание	2
2.	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде	3
3.	Строевые упражнения	8
4.	Ходьба и бег	20
5.	Прыжки	8
6.	Броски, ловля, передача, переноска, складывание предметов.	5
7.	Лазание, перелезание, подлезание	7
8.	Игры на улице	9
9.	Подготовка к спортивным играм.	6
Итого:		68

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методические пособия:

Коррекционная педагогика. Уроки физической культуры в начальных классах. В. М. Мозговой М., «Просвещение», 2009.

7. Материально-техническое оснащение

- Спортивный инвентарь
- Аудиосистема
- Наглядные пособия.