

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области, реализующее адаптированные
основные общеобразовательные программы,
«Центр «Дар»

«Утверждаю»
Директор ГБОУ «Центр «Дар»
Н.И. Шляпникова
Приказ №__ от «__» _____ 20__ г

**Рабочая программа по адаптивной физической культуре
для обучающегося 9 «В» класса Лугового Артема
(АООП 2 вариант)
(индивидуальное обучение)**

Составитель
Карфидова Н.В.
Учитель начальных классов
1 квалификационная категория

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающегося с умеренной и тяжелой умственной отсталостью Лугового Артема составлена в соответствии с:

-Федеральным законом РФ «Об образовании» № 273 –ф от 29.12.2012

- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Вариант 2.

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Вариант 2, одобрено Министерством Просвещения РФ 17 сентября 2020.

- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью ГБОУ СО «Центр «Дар»

-Учебным планом ГБОУ СО «Центр «Дар»

-Годовым календарным учебным графиком ГБОУ СО «Центр «Дар»

Цель программы:

-Выработка жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Задачи:

-формирование положительного отношения к физическим упражнениям;

-совершенствование психических процессов (памяти, мышления, внимания, восприятия);

-воспитание положительных эмоций по отношению к людям.

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» является важнейшим разделом предметной области «Физическая культура».

На изучение учебного предмета отведено 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебные недели.

Содержание рабочей программы

| Раздел | Кол-во часов | Дидактические единицы |
|-------------------------------------|--------------|--|
| Ритмические упражнения | 8 | Общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков: |
| Упражнения на мышечное расслабление | 8 | -игровые упражнения; |
| Игровые упражнения | 10 | -дыхательные упражнения по подражанию; |
| Игры с дыхательными упражнениями | 8 | -основные положения и движения (с помощью взрослого); -удержание предметов. |

Планируемые результаты освоения программы обучающимся.

| Предметные планируемые результаты |
|---|
| Ниже минимального уровня |
| -умение узнавать окружающие предметы, -умение слушать учителя, |

-умение понимать обращенную речь,
 -восприятие собственного тела,
 -расслаблять мышцы рук и ног.

Личностные планируемые результаты

Ниже минимального уровня

-сформированность отношения к себе как ученику;
 -выполнение коррекционных упражнений с помощью взрослого.

Календарно-тематическое планирование-34 ч

| Тема | Кол-во часов | Дата |
|---|--------------|------|
| 1.Ритмические упражнения для рук. | | |
| 2.Упражнение «Качели». | | |
| 3.Ритмические упражнения для ног. | | |
| 4.Упражнение «Мельница». | | |
| 5.Упражнение «Ножки». | | |
| 6.Ритмические упражнения для кистей рук. | | |
| 7.Упражнение «Мы топаем, мы хлопаем». | | |
| 8.Упражнение «Сапожки». | | |
| 9.Расслабление кистей рук. | | |
| 10.Упражнение для спины. | | |
| 11.Сгибание и разгибание кисти. | | |
| 12.Расслабление рук и ног. | | |
| 13.Подъем рук с предметом. | | |
| 14.Упражнение на снижение мышечного тонуса. | | |
| 15.Упражнение для пальцев рук. | | |
| 16.Стояние на сенсорном коврике. | | |
| 17.Упражнение «На лыжах». | | |
| 18.Упражнение «Жук». | | |
| 19.Упражнения для ладошек «Волчок». | | |
| 20.Упражнение для рук «На лугу растут цветы». | | |
| 21.Упражнение «Пилим, рубим». | | |
| 22.Упражнение «Перчатки». | | |
| 23.Упражнение «Ежики». | | |

| | | |
|--|--|--|
| 24.Упражнение «Сосчитаем бугорки». | | |
| 25.Подъем предмета на вытянутых руках. | | |
| 26.Упражнения для ног «Лягушки» | | |
| 27.Дыхательные упражнения. | | |
| 28.Упражнение «Дышим носом глубоко». | | |
| 29.Выпрямление ног | | |
| 30.Упражнение «Хомячки». | | |
| 31.Урок-игра «На парад». | | |
| 32.Одновременное сгибание ног. | | |
| 33.Упражнение «Летчик и самолеты». | | |
| 34.Упражнение «Паровоз». | | |

| Раздел, тема | Содержание | Виды деятельности, формы работы |
|--|---|---|
| | | Ниже минимального |
| Ритмические упражнения – 8 часов 1.Ритмические упражнения для рук. | Руки подняли и покачали – это деревья в лесу. Руки нагнули, кисти встряхнули – ветер сбивает росу. В стороны руки, плавно помашем – это к нам птицы летят. Как они сядут кто-то покажет, крылья сложили назад. | -умение узнавать окружающие предметы, -умение слушать учителя, -умение понимать обращенную речь, -расслаблять мышцы рук и ног. |
| 2.Упражнение «Качели». | Повороты выполняются под текст: На веселые качели Настя и Полина сели. И веселые качели прямо к небу полетели! Раз - два, раз – два – закружилась голова. | |
| 3.Ритмические упражнения для ног. | Будем ноги поднимать, раз-два-три-четыре-пять. Выше поднимай колени, не ленись на переменке. | |
| 4.Упражнение «Мельница». | Вверх рука и вниз рука, потянули их слегка. Быстро поменяли руки, нам сегодня не до скуки. Приседание с хлопками; вниз – хлопок и вверх – хлопок. Ноги, руки разминаем, точно знаем – будет прок. | |
| 5.Упражнение «Ножки». | Хлопаем в ладошки, пусть попляшут ножки. Пусть попляшут ножки по ровненькой дорожке. Ножки прямо, ножки врозь, ножки вместе, ножки вкось. Ножки здесь и ножки там, им рукой не помогай. | |
| 6.Ритмические упражнения для кистей рук. | Вверх ладошки, хлоп, хлоп. По коленкам шлеп, шлеп. | |

| | | |
|--|---|--|
| | По плечам теперь похлопай, по бокам себя пошлепай. Можем хлопнуть за спиной, хлопаем перед собой. Вправо можем, влево можем мы и крест-накрест руки сложим. | |
| 7.Упражнение «Мы топаем, мы хлопаем». | Мы топаем ногами. Топ, топ, топ. Мы хлопаем руками. Хлоп, хлоп, хлоп. Качаем головой. Мы руки поднимаем, мы руки опускаем, мы руки разведем. | |
| 8.Упражнение «Сапожки». | Упражнения для ног выполняются под стих: Как у нашего Антошки ярко-красные сапожки: Ножками топ-топ! Ручками хлоп-хлоп! Каблучками раз, два, три! Как он пляшет, посмотри! | |
| Упражнения на мышечное расслабление – 8 часов 9.Расслабление кистей рук. | Встряхивание кистями рук под стих: Приплыли тучи дождевые: - Лей, дождь, лей! Дождинки пляшут как живые: - Пей, рожь, пей! И рожь, склоняясь к земле зеленой, пьет. А теплый дождь неугомонный, льет! | умение узнавать окружающие предметы, -умение слушать учителя, -умение понимать обращенную речь, -расслаблять мышцы рук и ног. |
| 10.Упражнение для спины. | Руки в стороны и вверх, и потянемся теперь. Чтобы спинка не болела, повороты будем делать. | |
| 11.Сгибание и разгибание кисти. | Вот кулак, а вот ладошка, (сжимаем и разжимаем кулачок), на ладошку села мошка (растираем серединку ладошки) и пошла, пошла, пошла (растираем фаланги пальце, начиная с большого) до мизинчика дошла. | |
| 12.Расслабление рук и ног. | Ручки поднимаем, ручки опускаем. Ножками потопаем, ручками похлопаем. Птички прилетели и тихонько сели. | |
| 13.Подъем рук с предметом. | Захват предмета, подъем рук с предметом, чередование с отдыхом. Чтение стихотворения: Девочки и мальчики! Расправьте свои пальчики! Пополам согните, в кулачок сожмите! Раскройте ладошки, встряхните немножко! | |
| 14.Упражнение на снижение мышечного тонуса. | Выполняется на мяче. Ребенка кладут животом на мяч, руки вытянуты вперед, удерживают за бедра, покачивают. | |
| 15.Упражнение для пальцев рук. | Упражнение «Стряхнули воду». | |

| | | |
|---|---|--|
| | <p>То же самое под чтение стихотворения: Поиграли, отдохните, ваши пальчики встряхните. Сгибайте ваши пальчики, совсем как ушки зайчики.</p> | |
| 16. Стояние на сенсорном коврике. | <p>Рассматривание коврика. Потрогай, какой пушистый коврик, давай постоим ножками на нем. Теперь снимем носочки и еще постоим.</p> | |
| <p>Игровые упражнения – 10 часов 17. Упражнение «На лыжах».</p> | <p>Упражнение выполняется в положении лежа. Учитель ставит стопы ребенка на пол и выполняет скольжение по полу.</p> | <p>- умение узнавать окружающие предметы, - умение слушать учителя, - умение понимать обращенную речь, - расслаблять мышцы рук и ног.</p> |
| 18. Упражнение «Жук». | <p>Рассматривание игрушки-жука. Чтение стихотворения: Жук упал и встать не может, ждет он – кто ему поможет. Упражнение для рук – поднимаем жука, лети.</p> | |
| 19. Упражнения для ладошек «Волчок». | <p>Чтение стихотворения: В домике сидит волчок, он глядит на вас в глазок, может дверку приоткрыть и за пальчик укусить. Если больно, то немножко разотри свои ладошки! Складывание расправленных ладошек в лодочку. Кладем ладошки на стол.</p> | |
| 20. Упражнение для рук «На лугу растут цветы». | <p>На лугу растут цветы небывалой красоты. К солнцу тянутся цветы, с ними потянись и ты. Ветер дует иногда, только это не беда. Наклоняются цветочки, опускают лепесточки. А потом опять встают и по-прежнему цветут.</p> | |
| 21. Упражнение «Пилим, рубим». | <p>Учитель читает: после завтрака мы с вами в лес поедem за дровами. Пилим-пилим, пилим-пилим! Быстро мы бревно осилим! Рубим-рубим, рубим-рубим! Топором работать будем. Привезем домой дрова, сложим посреди двора (ребро, кулак).</p> | |
| 22. Упражнение «Перчатки». | <p>Упражнения для пальцев рук выполняется под стих: Нарядили ребятки свои пальчики в перчатки. Раз, два, три, четыре, пять – надо всех пересчитать. Десять пальцев – как отряд, и костюму каждый рад,</p> | |

| | | |
|---|--|---|
| | стать сильными стараются, спортом занимаются. (растопырили, согнули, сложили кулачок) | |
| 23.Упражнение «Ежики». | Сгибаем пальчики по очереди, растираем фаланги пальцев рук: этот ежик танцевал, этот ежик в мяч играл, этот ежик песни пел, этот ежик супчик ел. Самый маленький ежонок спал под елочкой зеленой. | |
| 24.Упражнение «Сосчитаем бугорки». | Упражнения для пальцев рук выполняется под стих: Маленький Тимошка гладил ладошки. И у каждой руки сосчитал бугорки: раз, два, три, четыре, пять. Будем на другой считать: раз, два, три, четыре, пять, начинай считать опять (обводим бугорки у основания каждого пальца). | |
| 25.Подъем предмета на вытянутых руках. | Демонстрация того, что можно делать с предметом. Упражнение выполняется с предметом, имеющим удобную ручку для захвата. Взрослый помогает удерживать предмет и выпрямляет руку ребенка. Упражнение повторяется другой рукой. | |
| 26.Упражнения для ног «Лягушки» | Скачут две лягушки – зеленые подружки, комаров они поели, прогуляться захотели. Шлеп-шлеп ножками, хлоп-хлоп ладошками. (поднимаем ножки, соединяем ладошки). | |
| Игры с дыхательными упражнениями – 8 часов 27.Дыхательные упражнения. | Дыхательные упражнения: «Понюхать цветок» - вдох через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох. | -умение узнавать окружающие предметы, -умение слушать учителя, -умение понимать обращенную речь, -расслаблять мышцы рук и ног. |
| 28.Упражнение «Дышим носом глубоко». | Дышим носом глубоко. Поднимаемся легко. Наклоняемся вперед, прогибаемся назад. Как деревья ветер гнет, так качаемся мы в лад. Головой теперь покрутим, так мы лучше думать будем! Поворот и поворот, а потом наоборот. | |
| 29.Выпрямление ног | На счет «Раз, два», взрослый поднимает ноги ребенка, который лежит на спине. Каждая нога поочередно выпрямляется в колене и возвращается обратно. | |

| | | |
|------------------------------------|---|--|
| 30.Упражнение «Хомячки». | Надуем щеки как у хомячков дышим через нос. Надавливаем на щечки, выпускаем воздух | |
| 31.Урок-игра «На парад». | Чтение стихотворения: Левой, правой! Левой, правой! На парад идет отряд, на парад идет отряд, барабанщик очень рад. Имитация ходьбы, расслабление ног.. | |
| 32.Одновременное сгибание ног. | Упражнение выполняется в положении лежа. Взрослый сгибает ноги ребенка, удерживает их за колени, опускает ноги на пол. Упражнение повторяется. | |
| 33.Упражнение «Летчик и самолеты». | Заводим моторы: р-р, летают самолеты у-у, салятся на посадку: ух-ух. | |
| 34.Упражнение «Паровоз». | Перекладывание мяча: «Погрузка». Поезд поехал: «Чух-чух». Остановка: «Ш-ш». | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201124

Владелец Шляпникова Надежда Ивановна

Действителен с 11.09.2023 по 10.09.2024