

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

**Департамент образования Администрации городского округа Самара**

**МБОУ Школа № 21 г.о.Самара**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании

Руководитель ШМО

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директор

по УВР

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ

Школа №21 г.о. Самара

Савина Н.Н.

Протокол №1

от «28.» 08. 2023г. г.

Кривченко Л.А.

от «28.» 08. 2023г. г.

Жадяева Е.А.

Приказ №151 - од

от «28.» 08. 2023г. г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

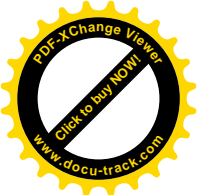
(ID 2831982)

**учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

для индивидуального обучения

обучающейся 1 класса

**г. Самара 2023г.**



## Адаптивная физкультура

### *Пояснительная записка*

Специальная индивидуальная программа развития (СИПР) по коррекционному курсу «Двигательное развитие» составлена на основе: Адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1); программно-методического материала «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией профессора И.М. Бгажноковой. Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций человека (дыхание, работа сердечнососудистой системы и других внутренних органов). У большинства детей с ТМНР имеются тяжёлые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся.

### **Цель:**

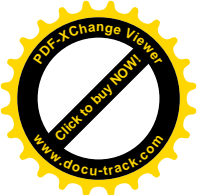
- обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

### **Задачи:**

- мотивация двигательной активности;
- поддержка и развитие имеющихся движений;
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации).

Наряду с вышеуказанными задачами в коррекционном курсе «Двигательное развитие» решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности:

- развитие тактильных ощущений кистей рук и расширение тактильного опыта;
- развитие зрительного восприятия;



- развитие зрительного и слухового внимания;
- развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков;
- формирование и развитие реципрокной координации;
- развитие пространственных представлений;
- развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

## **Планируемые результаты освоения коррекционного курса**

### **«Адаптивная физкультура»**

#### **Личностные:**

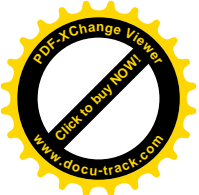
- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества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

#### **Предметные:**

- мотивация двигательной активности;
- поддержка и развитие имеющихся движений;
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации).

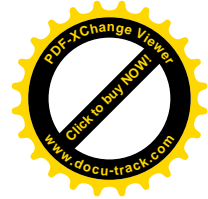
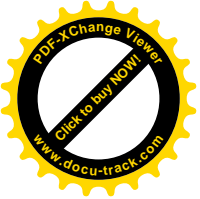
### **Содержание коррекционного курса «Адаптивная физкультура»**

Содержание предмета «Двигательное развитие» представлено следующими разделами: формирование и укрепление мышечного корсета, коррекция и



развитие сенсорной системы, развитие точности движений и пространственной ориентировки.

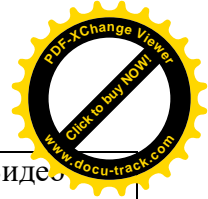
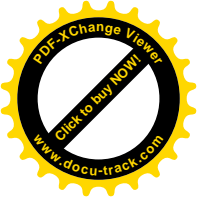
Целенаправленное двигательное развитие в рамках курса происходит на специально организованных занятиях, проводимых учителем физической культуры. Развитие двигательных способностей обучающейся с детским церебральным параличом тесно связано с работой по профилактике развития у неё патологических состояний. В ходе работы тело ребенка фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение ребенка в пространстве и возможность осуществления движений. Придание правильной позы и фиксация обеспечивается при помощи специального оборудования и вспомогательных приспособлений с соблюдением индивидуального режима. Такая работа организуется в физкультурном зале, в кабинете ЛФК и дома в соответствии с рекомендациями врача-ортопеда и специалиста по лечебной физкультуре. Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.



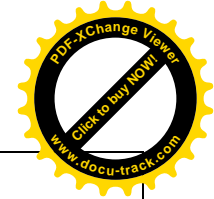
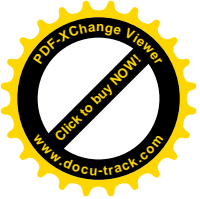
## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

№ п/п	Тема	Кол –во часов	Дата	Содержание	Основные виды деятельности	Универсальные учебные действия	Оборудование, наглядность
1	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	1 ч		Понятие физическая культура	Просмотр видеофильма	Развитие физической активности	Видео, спортивное оборудование
2	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос).	1 ч		Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении стоя.	Практический показ, упражнения в правильном дыхании, работа с иллюстрациям	Развитие физической активности	Видео
3	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос).	1 ч		Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время ходьбы.	Практический показ, упражнения в правильном дыхании, работа с иллюстрациям	Развитие физической активности	Видео
4	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев;	1 ч		Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев;	Практический показ учителем, отработка правильности выполнения упражнений.	Развитие физической активности	Видео
5	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	1 ч		Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	Практический показ учителем, отработка правильности выполнения упражнений.	Развитие физической активности	Видео



6	Движения головой в разные стороны.	1 ч		Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	Практический показ учителем, отработка правильности выполнения упражнений.	Развитие физической активности	Видео
7	Наклоны туловища.	1 ч		Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	Практический показ учителем, отработка правильности выполнения упражнений.	Развитие физической активности	Видео
8	Повороты туловища.	1 ч		Повороты туловища вправо (влево).	Практический показ учителем, отработка правильности выполнения упражнений.	Развитие физической активности	Видео
9	Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки.	2 ч		Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро).	Практический показ учителем, отработка правильности выполнения упражнений.	Развитие физической активности	Видео
10	Упражнения на дыхание.	1 ч		Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях.	Практический показ учителем, отработка правильности выполнения упражнений.	Развитие физической активности	Видео
11	Движения головой в стороны.	2 ч		Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	Практический показ учителем, отработка правильности выполнения упражнений.	Развитие физической активности	Видео
12	Круговые движения прямыми руками	2 ч		Круговые движения прямыми руками вперед	Практический показ учителем, отработка	Развитие физической	Видео



	вперед. Разучивание игры.			(назад). Игра «Самолеты»	правильности выполнения упражнений.	активности	
<b>13</b>	Повороты туловища.	1 ч		Повороты туловища вправо (влево). Игра на географию тела.	Практический показ учителем, отработка правильности выполнения упражнений.	Развитие физической активности	Видео
<b>15</b>	Приседание.	1 ч		Приседание.	Практический показ учителем, отработка правильности выполнения упражнений.	Развитие физической активности	Видео
<b>ИТОГО</b>		<b>17 ч</b>					