Муниципальное общеобразовательное учреждение «Васильевская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ
«Васильевская СОШ»
Г.С.Сидорова
Приказ №
от «6» сентября 2024г.

Адаптированная рабочая программа

Для индивидуального обучения

По предмету «Адаптированная физическая культура»»(вариант 6.4)

Для обучающегося 1(дополнительного) класса

на 2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основании следующих нормативно-правовых документов:

Закон «Об образовании» в Российской Федерации.

Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования приказ №1312 от 9 марта 2004года.

Целью данной программы является:

- сообщать знания по физической культуре,

- формировать двигательные навыки и умения,

- содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие задачи:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.

- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.

- содействовать формированию у учащихся правильной осанки

- готовить учащихся к выполнению легкоатлетических, гимнастических упражнений, играм.

- научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.

С учетом уровня обученности воспитанников данного класса основными задачами являются:

- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;

- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Основные направления коррекционной работы:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;

- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- обогащение словаря

- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;

- развитие пространственных представлений и ориентации;

- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

2. Общая характеристика учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

На учебный предмет «Физкультура » отводится 3 часа в неделю (33 учебные недели) 99 часов в год.

Учебный предмет	Количество часов в неделю	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Количество часов в год
Адаптивная физкультура	3	30	21	23	25	99

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры изучения предмета используют и тем самым подкрепляют умения, полученные на уроках литературного чтения, русского языка и математики, музыки и изобразительного искусства, технологии и физической культуры, а также во внеурочной деятельности и позволяют заниматься всесторонним формированием личности учащихся, расширяя
набор ценностных ориентиров.

Ценность жизни – признание человеческой жизни и существования живого в природе в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного экологического сознания.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе означает, прежде всего, бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

5. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. *Предметные результаты:*

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Минимальный уровень:

-представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья;

-понимание объяснений учителя, доступной спортивной терминологии;

-представление о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

- знание основных видов двигательной активности в процессе физического двигательных действий;

- знание правил, техники выполнения понимание инструкций учителя, доступной спортивной терминологии;

- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

Базовые учебные действия

Регулятивные:

умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

умение оценивать правильность выполнения действий, адекватно воспринимать предложения и оценку учителя.

Познавательные:

формулирование проблемы;

самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

6. Основное содержание учебного предмета

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения.

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью

коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямостояния, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Учебно-тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	49
2	Гимнастика с элементами акробатики	50
	ВСЕГО	99

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Самостоятельное изучение	С педагогом	Всего часов	Дата проведения
1	Теоретические сведения Правила ТБ, личной гигиены. Основы знаний по ФК.	1		1	
2	Теоретические сведения Правила ТБ, личной гигиены. Основы знаний по ФК.	1		1	
3	Элементы строевой подготовки. Основные ИП и движения головы, рук и ног. Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук, ног.	1		1	
4	Основные ИП и движения головы, рук и ног. Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук, ног.	1		1	
5	Ползание.	1		1	
6	Ползание.	1		1	
7	Упражнения с предметами и без предметов. Выполнение упражнений без	1		1	

	предметов, с мячами, гимнастическими палками.				
8	Упражнения с предметами и без предметов. Выполнение упражнений без предметов, с мячами, гимнастическими палками.	1		1	
9	Различные виды передвижений. Выполнение различных видов передвижения по мату.	1		1	
10	Знакомство с дыхательной гимнастикой, знакомство с упражнениями на равновесие.	1		1	
11	Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении сидя)	1		1	
12	Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении сидя)	1		1	
13	Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя)	1		1	
14	Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя)	1		1	
15	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		1	1	
16	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).	1		1	
17	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).	1		1	
18	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).	1		1	
19	***Оздоровительная и корригирующая гимнастика.*** Повторение упражнений на равновесие.	1		1	
20	Упражнения на равновесие.	1		1	

21	Упражнения на равновесие.	1		1	
22	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1		1	
23	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1		1	
24	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».		1	1	
25	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1		1	
26	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.		1	1	
27	Дыхательная гимнастика	1		1	
28	Дыхательная гимнастика		1	1	
29	Дыхательная гимнастика		1	1	
30	Выполнение движений плечами.	1		1	
31	Выполнение движений плечами.		1	1	
32	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1		1	
33	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		1	1	
34	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево.	1		1	
35	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево.		1	1	
36	Выполнение движений пальцами рук: Сжимание предмета: прищепка	1		1	
37	Выполнение движений пальцами рук: Сжимание предмета: прищепка. Наблюдение за руками.	1		1	

38	Ползание.	1		1	
39	Ползание.		1	1	
40	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).	1		1	
41	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		1	1	
42	Упражнения на равновесие.	1		1	
43	Упражнения на равновесие.		1	1	
44	Упражнения на равновесие.		1	1	
45	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1		1	
46	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		1	1	
47	Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя)	1		1	
48	Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя)		1	1	
49	Выполнение движений пальцами рук: Сжимание предмета: прищепка	1		1	
50	Выполнение движений пальцами рук: Сжимание предмета: прищепка		1	1	
51	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		1	1	
52	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1		1	
53	Передача предметов.	1		1	
54	Передача предметов.		1	1	
55	Прокатывание мяча между ладоней.	1		1	

56	Прокатывание мяча.	1		1	
57	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).	1		1	
58	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		1	1	
59	Упражнения на равновесие.		1	1	
60	Упражнения на равновесие.	1		1	
61	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		1	1	
62	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1		1	
63	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		1	1	
64	Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя)	1		1	
65	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево.		1	1	
66	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево.	1		1	
67	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).		1	1	
68	Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя)	1		1	
69	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1		1	
70	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		1	1	
71	Упражнения с предметами и без предметов.	1		1	

72	Упражнения с предметами и без предметов.	1		1	
73	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые» движения		1	1	
74	Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя)	1		1	
75	Прокатывание мяча друг другу.	1		1	
76	Прокатывание мяча друг другу.		1	1	
77	Передача предметов	1		1	
78	Передача предметов		1	1	
79	Выполнение движений пальцами рук с помощью педагога: Сжимание предмета: прищепка	1		1	
80	Выполнение движений пальцами рук: Сжимание предмета: прищепка	1		1	
81	Выполнение движений пальцами рук: Сжимание предмета: прищепка		1	1	
82	Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя)	1		1	
83	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1		1	
84	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		1	1	
85	Выполнение упражнений, направленных на развитие общей и мелкой моторики рук.	1		1	
86	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		1	1	
87	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).	1		1	
88	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке		1	1	

	и против часовой стрелки).				
89	Дыхательная гимнастика	1		1	
90	Дыхательная гимнастика		1	1	
91	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево.	1		1	
92	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево.		1	1	
93	Упражнения на равновесие.	1		1	
94	Повторение и закрепление упражнений на равновесие.	1		1	
95	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1		1	
96	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1		1	
97	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».		1	1	
98	Диагностика двигательного развития	1		1	
99	Диагностика двигательного развития		1	1	
	ВСЕГО	66	33	99	