

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
Отдел образования МО «город Свирск»
МОУ «СОШ №4 г. Свирска»

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического
совета МОУ «СОШ № 4
г. Свирска»
Протокол № ____
от «__» _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР
_____ Исаева И.В.
«__» _____ 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
_____ Вильданова А.А.
Приказ № ____
«__» _____ 2024 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 4 класса с ОВЗ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по «Адаптивная физическая культура» разработана для обучающихся 4 класса и составлена в соответствии с требованиями:

Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования адресована обучающемуся на дому, Петрухину Валерию Адриановичу, вид 8.1, который характеризуется уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание проявляется в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечается нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, несформированность мыслительных операций, бедность словарного запаса, трудности произвольной саморегуляции, а так же на основании рекомендаций врача кардиолога и ортопеда ИОДКБ.

Особенность обучения в начальной школе состоит в том, что именно на данной ступени у учащихся начинается формирование элементов учебной деятельности. На основе этой деятельности у ребенка возникают теоретическое сознание и мышление, развиваются соответствующие способности (рефлексия, анализ, мысленное планирование); происходит становление потребности и мотивов учения.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физкультуре.

Целью занятий по предмету «Адаптивная физическая культура» является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Предметом обучения адаптивной физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. С учетом этих особенностей целью программы по адаптивной физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане предмет «Адаптивная физическая культура» представлен с расчетом по 3 часа в неделю, 102 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4 класс

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

- упражнения для формирования правильной осанки;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;
- упражнения для развития координации;
- упражнения для увеличения подвижности суставов;
- упражнения для поддержания мышечного тонуса.

Занятия АФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Знания о адаптивной физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

Формы и методы организации учебного процесса:

словесные методы обучения (команда, указание, распоряжение, оценка, объяснение, беседа), наглядные методы (обычный показ упражнения, использование наглядных пособий, технических средств обучения, имитационный показ).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4 класс

Программа обеспечивает достижение обучающихся начальной школы определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, координации, гибкости)

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»
4 класс**

№ п/п	Раздел Тема урока	Кол – во часов
1	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Идеалы и символика Олимпийских игр.	1
2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Подвижные игры на улице. (Мяч, скакалка, обруч)	
3	Подвижные игры на улице. «Играй, играй, мяч не теряй».	
4	Подвижные игры на улице. «Мяч в корзину».	1
5	Подвижные игры на улице с мячом, скакалкой.	1
6	Что надо знать. Что такое утренняя гимнастика	1
7	ОРУ. Правила составления и выполнение утренней зарядки	1
8	Подвижные игры на улице. (Мяч, скакалка, обруч)	1
9	Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1
10	Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1
11	Что надо знать. Первая помощь при травмах.	1
12	ОРУ, Пальчиковая гимнастика	1
13	ОРУ. Пальчиковая гимнастика	1
14	ОРУ. Разработка рук	1
15	ОРУ. Разработка рук	1
16	ОРУ. Повороты на месте	1
17	ОРУ. Повороты на месте	1
18	Упражнения на поддержание мышечного тонуса	1
19	Упражнения на поддержание мышечного тонуса	1
20	Что надо знать. Требования и рекомендации к одежде и обуви для занятий.	1
21	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	1
22	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	1
23	Захват предметов	1
24	Упражнения с обручами.	1
25	Упражнения с обручами.	1
26	Что надо знать. Требования и рекомендации к одежде и обуви для занятий.	1
27	Упражнения с гимнастическими палками.	1
28	Обычный бег, бег с изменением длины и частоты шагов.	1
29	Бег с преодолением препятствий.	1
30	Равномерный бег.	
31	Бег приставными шагами правым, левым боком вперед.	1
32	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	1
33	Что надо знать. Правила личной гигиены. Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.	1
34	Комплекс базовых упражнений при плоскостопии. (Ходьба на носочках и пятках. Ходьба на внутренней и внешней поверхности стопы)	1
35	Комплекс базовых упражнений при плоскостопии . (Катание ногой скалки, мяча, мячик-ежик, обхват ступнями мяча и передвижение его в разные	1

	стороны)	
36	Комплекс базовых упражнений при плоскостопии (повышение общей и силовой выносливости мышц, формирующих своды стопы)	1
37	Комплекс упражнений для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.	1
38	Комплекс упражнений для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности	1
39	Упражнения с маленькими мячами.	1
40	Упражнения с маленькими мячами.	1
41	Упражнения с большими мячами	1
42	Упражнения с большими мячами.	1
43	Упражнения на координацию движений рук	1
44	Упражнения на координацию движений рук	1
45	Упражнения с мячом	1
46	Упражнения с мячом	1
47	ОРУ. Упражнения на сгибание – разгибание рук	1
48	ОРУ. Упражнения на сгибание – разгибание рук	1
49	ОРУ. Пальчиковая гимнастика	1
50	Упражнения на увеличение подвижности в лопатках	1
51	Упражнения на увеличение подвижности в лопатках	1
52	Что надо знать. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работа кишечника.	1
53	Пальчиковая гимнастика	1
54	Бросание мяча	1
55	Бросание мяча	1
56	Броски в цель (кольцо, щит, обруч).	1
57	Катание мяча	1
58	Ловля мяча	1
59	Ловля мяча	1
60	Что надо знать. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	1
61	Упражнения для кисти и пальцев рук	1
62	Катание мяча одной рукой	1
63	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
64	Упражнения с обручем.	1
65	Акробатические упражнения на равновесие.	1
66	Акробатические упражнения на равновесие .Упражнения с флажком	1
67	Упражнения с флажком	1
68	Игры с мячом	1
69	Игры с мячом	1
70	Бросок набивного мяча двумя руками.	1
71	Что надо знать. Ознакомление с возможными дефектами осанки на дидактическом материале..	1
72	Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	1
73	Упражнения на поддержание мышечного тонуса	1
74	Комплекс упражнений для формирования свода стоп, их подвижности и	1

	опороспособности	
75	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	1
76	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе.	1
77	Сочетание различных видов ходьбы.	1
78	Обычный бег, бег с изменением длины и частоты шагов.	1
79	Бег с преодолением препятствий.	1
80	Бег приставными шагами правым, левым боком вперед.	1
81	Равномерный бег.	1
82	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	1
83	Акробатические упражнения на равновесие	1
84	Акробатические упражнения на равновесие	1
85	Упражнения на поддержание мышечного тонуса	1
86	Что надо знать. Роль и значение занятий физической культурой.	1
87	ОРУ, Стойка на носках и на одной ноге.	1
88	ОРУ. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.	1
89	ОРУ.Кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках.	1
90	ОРУ. Акробатические упражнения под музыку.	1
91	Что надо знать. Строение глаз. Специальные упражнения для органов зрения.	1
92	Подвижные игры на улице. Ловля мяча индивидуально.	1
93	Прыжки на скакалке.	1
94	Броски мяча на месте и в движении.	1
95	Ведение мяча с изменением направления.	1
96	Ловля, передача мяча.	1
97	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
98	Ловля и передача мяча на месте.	1
99	Броски в цель (кольцо, щит, обруч).	1
100	Ведение мяча левой и правой рукой в движении.	1
101	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
102	Подвижные игры на улице.	1
	Итого	102

