МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

‌МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ‌‌

‌УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ БЛАГОДАРНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ‌​

МОУ "СОШ № 10"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
| Руководитель МО | Заместитель директора по УВР | Директор МОУ "СОШ №10" |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_Богданова О. А. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Косинова Ю. П. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Журавлёва И. А. |
| Протокол №\_\_\_ | Протокол № \_\_\_\_ | Приказ №107 |
| от "\_\_\_\_\_\_\_\_\_" 2024 г. | от "\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_" 2024 г. | от " 27 мая " 2024 г. |

**Адаптивная физкультура**

составлена на основе адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.4).

1 класс

(обучение на дому)

Учитель: Журавлёва И. А.

с. Бурлацкое, 2024г.

**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 основными задачами являются:

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

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

Выдвигаются ряд конкретных задач по физическому воспитанию:

- 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 ( 1 час в неделю у педагога и 2 часа – на самостоятельное обучение).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный предмет** | **Количество часов в неделю** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** | **Количество часов в год** |
| Адаптивная физкультура | 3/1/2 | 15/8/7 | 23/8/15 | 31/9/22 | 30/8/22 | 99/33/66 |

**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** 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.− основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира

**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**какпервой 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** | **Индивид.**  **1** | **Самост.**  **2** | **Количество часов** | **Дата проведения** | |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | Теоретические сведения Правила ТБ, личной гигиены. Основы знаний по ФК. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Теоретические сведения Правила ТБ, личной гигиены. Основы знаний по ФК. |  | 1 |  |  |  |
| 3 | Основные ИП и движения головы, рук и ног. Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук, ног. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Основные ИП и движения головы, рук и ног. Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук, ног. |  | 1 |  |  |  |
| 5 | Ползание. | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Ползание. |  | 1 |  |  |  |
| 7 | Упражнения с предметами и без предметов. Выполнение упражнений без предметов, с мячами, гимнастическими палками. | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Упражнения с предметами и без предметов. Выполнение упражнений без предметов, с мячами, гимнастическими палками. |  | 1 |  |  |  |
| 9 | Различные виды передвижений. Выполнение различных видов передвижения по мату. |  | 1 |  |  |  |
| 10 | Знакомство с дыхательной гимнастикой, знакомство с упражнениями на равновесие. | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении сидя) | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении сидя) |  | 1 |  |  |  |
| 13 | Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя) | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя) |  | 1 |  |  |  |
| 15 | Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). |  | 1 |  |  |  |
| 17 | Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). |  | 1 |  |  |  |
| 18 | Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). |  | 1 |  |  |  |
| 19 | ***Оздоровительная и корригирующая гимнастика.***Повторение упражнений на равновесие. |  | 1 |  |  |  |
| 20 | Упражнения на равновесие. | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Упражнения на равновесие. |  | 1 |  |  |  |
| 22 | Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». |  | 1 |  |  |  |
| 24 | Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». |  | 1 |  |  |  |
| 25 | Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. |  | 1 |  |  |  |
| 27 | Дыхательная гимнастика | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Дыхательная гимнастика |  | 1 |  |  |  |
| 29 | Дыхательная гимнастика |  | 1 |  |  |  |
| 30 | Выполнение движений плечами. | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Выполнение движений плечами. |  | 1 |  |  |  |
| 32 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. |  | 1 |  |  |  |
| 34 | Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево. |  | 1 |  |  |  |
| 35 | Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево. | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Выполнение движений пальцами рук: Сжимание предмета: прищепка |  | 1 |  |  |  |
| 37 | Выполнение движений пальцами рук: Сжимание предмета: прищепка. Наблюдение за руками. |  | 1 |  |  |  |
| 38 | Ползание. | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Ползание. |  | 1 |  |  |  |
| 40 | Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). |  | 1 |  |  |  |
| 41 | Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). |  | 1 |  |  |  |
| 42 | Упражнения на равновесие. | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Упражнения на равновесие. |  | 1 |  |  |  |
| 44 | Упражнения на равновесие. |  | 1 |  |  |  |
| 45 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. |  | 1 |  |  |  |
| 47 | Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя) |  | 1 |  |  |  |
| 48 | Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя) |  | 1 |  |  |  |
| 49 | Выполнение движений пальцами рук: Сжимание предмета: прищепка | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Выполнение движений пальцами рук: Сжимание предмета: прищепка |  | 1 |  |  |  |
| 51 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. |  | 1 |  |  |  |
| 53 | Передача предметов. |  | 1 |  |  |  |
| 54 | Передача предметов. |  | 1 |  |  |  |
| 55 | Прокатывание мяча между ладоней. | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Прокатывание мяча. |  | 1 |  |  |  |
| 57 | Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). |  | 1 |  |  |  |
| 58 | Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). |  | 1 |  |  |  |
| 59 | Упражнения на равновесие. | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Упражнения на равновесие. |  | 1 |  |  |  |
| 61 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. |  | 1 |  |  |  |
| 62 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. |  | 1 |  |  |  |
| 63 | Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). |  | 1 |  |  |  |
| 64 | Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя) |  | 1 |  |  |  |
| 65 | Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево. | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево. |  | 1 |  |  |  |
| 67 | Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). |  | 1 |  |  |  |
| 68 | Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя) | 1 |  |  |  |  |
| 69 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. | 1 |  |  |  |  |
| 70 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. |  | 1 |  |  |  |
| 71 | Упражнения с предметами и без предметов. | 1 |  |  |  |  |
| 72 | Упражнения с предметами и без предметов. |  | 1 |  |  |  |
| 73 | Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые» движения |  | 1 |  |  |  |
| 74 | Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя) |  | 1 |  |  |  |
| 75 | Прокатывание мяча друг другу. | 1 |  |  |  |  |
| 76 | Прокатывание мяча друг другу. |  | 1 |  |  |  |
| 77 | Передача предметов |  | 1 |  |  |  |
| 78 | Передача предметов |  | 1 |  |  |  |
| 79 | Выполнение движений пальцами рук с помощью педагога: Сжимание предмета: прищепка |  | 1 |  |  |  |
| 80 | Выполнение движений пальцами рук: Сжимание предмета: прищепка |  | 1 |  |  |  |
| 81 | Выполнение движений пальцами рук: Сжимание предмета: прищепка | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя) |  | 1 |  |  |  |
| 83 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. |  | 1 |  |  |  |
| 84 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. | 1 |  |  |  |  |
| 85 | Выполнение упражнений, направленных на развитие общей и мелкой моторики рук. |  | 1 |  |  |  |
| 86 | Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). |  | 1 |  |  |  |
| 87 | Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). |  | 1 |  |  |  |
| 88 | Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). |  | 1 |  |  |  |
| 89 | Дыхательная гимнастика | 1 |  |  |  |  |
| 90 | Дыхательная гимнастика |  | 1 |  |  |  |
| 91 | Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево. |  | 1 |  |  |  |
| 92 | Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево. |  | 1 |  |  |  |
| 93 | Упражнения на равновесие. | 1 |  |  |  |  |
| 94 | Повторение и закрепление упражнений на равновесие. |  | 1 |  |  |  |
| 95 | Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». | 1 |  |  |  |  |
| 96 | Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». |  | 1 |  |  |  |
| 97 | Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». |  | 1 |  |  |  |
| 98 | Диагностика двигательного развития | 1 |  |  |  |  |
| 99 | Диагностика двигательного развития |  | 1 |  |  |  |
| ВСЕГО | | 33 | 66 | 99 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Название раздела, темы | Дата проведения по плану | Причина корректировки | Корректирующие мероприятия | Дата проведения по факту |
| 1а | Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. | 4.11.20 | Приказ № 93 от 26.04.21  О внесении изменений в календарный учебный график на 2020-2021 учебный год | Объединение тем | 11.11.20 |
| 1а | Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). | 5.05.21 | Приказ № 93 от 26.04.21  О внесении изменений в календарный учебный график на 2020-2021 учебный год | Объединение тем | 12.05.21 |