

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Верхнекужебарская
средняя общеобразовательная школа им. В.П. Астафьева

Рабочая программа по предмету
«Адаптированная физкультура»
составленная с учётом адаптированной ООП, для обучающегося 4 класса с
интеллектуальными нарушениями (вариант 2)
на 20__/20__ учебный год
учителя начальных классов
Дорофеевой Натальи Николаевны

Утверждаю:
Директор школы:
Н.Л. Брезгина

« _____ »
_____ 20__ г.

Согласовано:
Зам. директора по учебной работе

« _____ » _____ 20__ г.

с. Верхний Кужебар
2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физкультуре разработана для обучающихся 4 класса и составлена в соответствии с требованиями:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) (с изменениями от 26 ноября 2010г., 22 сентября 2011г.);
2. Приказ от 31.12.2015 г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1987»
3. Приказ от 31.12.2015 г. №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413»
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
5. Постановления об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и образовательной организации Ростовской области и родителей обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, в т.ч. детей – инвалидов, в частности организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях (Постановление от 21.12.2017 г. №7).
6. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального государственного образовательного стандарта второго поколения;
7. Программы ООП НОО и учебного плана МБОУ «Верхнекужебарская СОШ им. В. П. Астафьева».

Целью занятий по предмету «Адаптированная физкультура» 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, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Структура курса
Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Раздел Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения	
			план	факт
1 четверть				
1	Диагностика	0,5	09.09.22	09.09.22
2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	0,5	23.09.22	23.09.22
3	Первая помощь при травмах.	0,5	07.10.22	07.10.22
4	Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	0,5	21.10.22	21.10.22
5	Что такое утренняя гимнастика	0,5	11.11.22	11.11.22
6	Упражнения на поддержание мышечного тонуса	0,5	25.11.22	25.11.22
7	Пальчиковая гимнастика. Разработка рук	0,5	09.12.22	09.12.22
8	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	0,5	23.12.22	23.12.22
9	Упражнения с обручами.	0,5	20.01.23	20.01.23
10	Упражнения с гимнастическими палками.	0,5	03.02.23	03.02.23
11	Упражнения на координацию движений рук	0,5	17.02.23	17.02.23
12	Упражнения с большими мячами.	0,5	03.07.23	03.07.23
13	Упражнения с маленькими мячами.	0,5	17.03.23	17.03.23
14	Комплекс упражнений для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности	0,5	14.04.23	14.04.23
15	Упражнения на сгибание – разгибание руки в локтевом суставе	0,5	28.04.23	28.04.23
16	Бросание мяча	0,5	12.05.23	09.09.22
17	Игры с мячом	0,5		

Содержание курса

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

- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- 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, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Ожидаемые результаты

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться.
3. освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
4. совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
5. умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
6. умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Рекомендуемая литература

Учебная литература

1. Учебник: Лях В.И. «Мой друг – физкультура» Просвещение 2013г.

Научно - методическая литература

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Авторы программ: Белов В.Н., Кувшинов В.С., Мозговой В.М. под ред. И.М. Бгажноковой., 2013 г.
2. Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-4, классы. Авторы-составители: Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. «Дрофа», 2005 г
3. Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Дрофа», 2009.
4. Настольная книга учителя физической культуры (2003 г.) В книге даны полные сведения необходимые учителю, программные и нормативные документы, материалы по обновлению содержания образования, по проведению итоговой аттестации, спортивно-оздоровительные мероприятия, рекомендации по организации занятий с учащимися специальной медицинской группы, образцы оформления документации по технике безопасности
5. Коррекционное обучение как основа личностного развития аномальных дошкольников. / Под ред. Л.П. Носковой – М.: Педагогика, 2007
6. Психологические вопросы коррекционной работы в коррекционной школе. / Под редакцией Ж.И. Шиф - М.: Педагогика, 2011.
7. Коррекционно – развивающая направленность обучения и воспитания умственно отсталых детей. Сборник научных трудов. – М.: Изд-во МГПИ им. В.И. Ленина, 2003.

8. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников [Текст] / Н.Ф. Дик. – М.: Феникс, 2008. – 311 с.
9. Дмитриев А.А. Проблемы укрепления здоровья и психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида / А.А. Дмитриев, С.И. Веневцев // Диагностика, коррекция, валеология в специальном (коррекционном) образовании. - Красноярск: РИО КГПУ, 1999. - С. 30 - 44.
10. Екжанова Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание [Текст] / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева. – М.: Просвещение, 2005. – 272 с.
11. Здоровье и образование [Электронный ресурс]:

Литература для учащихся

1. Сиканова Н.С. Коррекционно-развивающие занятия, направленные на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни детей [Текст] / Н. С. Сиканова, Л. М. Тарасенко // Коррекционная педагогика. – 2010. - №5. - С. 82 - 86.
2. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости /Б.В. Сермеев// Здоровье нации: Сб. материалов Междунар. Науч. Конгр. - М., 1970. - С. 32.
3. Журнал физическая культура в школе. 2012 – 2013год.