



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Управление образования, молодежи и спорта администрации Бахчисарайского района РК
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вилинская СОШ №2 им. Мамутова А.А.» Бахчисарайского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО На педагогическом совете школы Протокол №8 от «26» 08. 2024 год .	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Халилова Э.Д.	УТВЕРЖДЕНО Директор Зердебе А.С. Приказ №8 от «04 » 09. 2024 год
--	--	---

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающегося 4 класса
(обучение на дому)
Вариант - 2

на 2024-2025 учебный год

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: в неделю - 2 часа; всего за год - 68 часов

Учитель
Сейтаблаева Мавиле Алимовна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена на учащуюся 4 класса Гайдай Каталею, обучающуюся по адаптированной основной образовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)-(вариант 2), разработана на основании следующих нормативных документов:

- Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Закон от 06.07.2015г. №131-ЗРК «Об образовании в Республике Крым»;
- Приказом Минпросвещения России от 24.11.2022г № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью(ИН)»
- Письмо Минобрнауки России от 15 марта 2018 г. № ТС-728/07 «Об организации работы по СИПР»
- Письмо Министерства образования, науки и молодежи РК от 29.02.24г. № 1311/01-14 «Методические рекомендации по организации обучения на дому»);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Место предмета в учебном плане

На реализацию программы предусмотрено 68 часов, т.е. 2 часа в неделю (1 час отводится для аудиторной нагрузки и 1 час для самостоятельного изучения предмета). Возможно изменение количества часов, в зависимости от годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, умственной отсталостью (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Личностные результаты освоения программы могут включать:

1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
4. формирование уважительного отношения к окружающим;
5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына(дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
7. развитие самостоятельности и лично ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
8. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
9. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
10. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
11. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Возможные **предметные результаты** должны отражать

1. правильное выполнение упражнений;
2. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
3. формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;
4. Знакомство со специальной терминологии физических упражнений. Обучение специальной терминологии физических упражнений;
5. Обучение и применение дыхательной гимнастики.

Программа «Адаптивная физическая культура» направлена на **формирование базовых учебных действий** и готовности к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умеренной, умственной отсталостью (вариант 2) и включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения:
 - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
 - умение выполнять инструкции педагога;
 - использование по назначению учебных материалов;
 - умение выполнять действия по образцу и по подражанию.
3. Формирование умения выполнять задание:
 - в течение определенного периода времени,
 - от начала до конца,
 - с заданными качественными параметрами.
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы по предмету «Адаптивная физическая культура» направлено на целостное обучение с последующим усложнением, углублением и совершенствованием упражнений. Рабочая программа предполагает выработать у обучающихся прочный двигательный стереотип в основных упражнениях различных разделов учебной программы. Достигается это постоянным повторением и совершенствованием ранее изученного учебного материала из урока в урок, из года в год. Обучение осуществляется посредством специально отобранных упражнений и игр. Применяются общеразвивающие, имитационные подготовительные и специальные упражнения, общеразвивающие и специальные игры, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

Физическая подготовка. Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне. Выполнение строевых команд.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, приставным шагом, широким шагом. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза. Развитие физических качеств.

Корригирующие упражнения:

Упражнения на дыхание: правильное глубокое дыхание без упражнений (учение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха в И.П. стоя, сидя, лежа). Дыхание по подражанию: «понюхать цветок» - вдох; «дую на кашу» - выдох.

Упражнения на осанку: упражнения в движении, имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения у г/стенки; удерживание мешочка на голове, стоя у стенки.

Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («каток», «хождение на носках», хождение на пятках», «серп»); ходьба приставными шагами по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на общую и мелкую моторику: с массажными мячами-ежиками большого размера (сжимание, перекалывания, вращения, катания); с гимнастическими палками (скольжения, переставления рук, повороты); со

средними мячами (перекалывание партнеру сидя, катание вдоль гимнастической скамейки, броски в стену); с малыми мячами (перекалывания из руки в руку, удары в стену; удары об пол).

Коррекционные подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, с мячами, с бегом, с прыжками, с метанием и бросками.

Двигательные умения и навыки.

Баскетбол: удержание мяча в руках в течение пяти секунд с поддержкой, захват и отпускание мяча с поддержкой, толчок мяча от груди/тела по направлению цели с поддержкой, захват и удержание мяча в течение пяти секунд без поддержки, захват и удержание мяча продолжительное время, захват и толчок мяча от груди/тела по направлению цели без поддержки, передача мяча по кругу с поддержкой.

Пионербол: касание рукой подвешенного мяча с помощью взрослого; удар рукой по подвешенному мячу с помощью взрослого, броски волейбольного мяча в сторону сетки без поддержки.

Футбол: отталкивание ногой мяча разного размера и фактуры из положения лежа, сидя, стоя с помощью взрослого, удар ногой по мячу из различных исходных положений с помощью взрослого.

Бочче: катание малого и больших шаров на различные расстояния, в указанную цель.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Физическая подготовка	24	http://www.ukzdor.ru/fizkult.html
2	Коррекционные подвижные игры	20	http://www.ukzdor.ru/fizkult.html
3	Двигательные умения и навыки.	24	http://www.ukzdor.ru/fizkult.html
	Итого:	68	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Дата проведе ния	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов ауди- торной нагрузки	Кол-во часов для самостоя- тельной работы
1			Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе	1	
2			Построения и перестроения		1
3			Ходьба с различными движениями рук и ног	1	
4			Ходьба с изменением темпа		1
5			Бег с изменением направления и темпа движения	1	
6			Ходьба и бег на короткие отрезки		1
7			Катание мяча по полу	1	
8			Катание мяча по полу		1
9			Преодоление препятствий при ходьбе	1	
10			Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед		1
11			Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед	1	
12			Прыжки в длину с места		1
13			Прыжки в длину с места	1	
14			Передача предметов		1
15			Прыжки вверх	1	
16			Преодоление небольших препятствий		1
17			Метание мяча в стену	1	
18			Метание мяча в стену		1
19			Подвижные игры с элементами ОРУ	1	
20			Подвижные игры с элементами ОРУ		1
21			Подвижные игры с мячом. Броски и ловля мяча.	1	
22			Подвижные игры с мячом. Броски и ловля мяча.		1

23			Подвижные игры с бегом	1	
24			Подвижные игры с бегом		1
25			Подвижные игры с метанием, бросками мяча	1	
26			Подвижные игры с метанием, бросками мяча		1
27			Элементы спортивных игр (баскетбол): передача мяча	1	
28			Элементы спортивных игр (баскетбол): передача мяча		1
29			Бочче: броски и катание шаров	1	
30			Бочче: броски и катание шаров		1
31			Бочче: броски и катание шаров	1	
32			Бочче: броски и катание шаров		1
33			Игры на свежем воздухе	1	
34			Игры на свежем воздухе		1
35			Игра: «Круговое вышибало».	1	
36			Игра: «Догоняй мяч»		1
37			Игра: «Кошка и мышки».	1	
38			Игра: «Кошка и мышки».		1
39			Игра: «Волшебный мешочек».	1	
40			Игра: «Волшебный мешочек».		1
41			Игры на свежем воздухе	1	
42			Игры на свежем воздухе		1
43			Игра: «Вот так позы».	1	
44			Игра: «Вот так позы».		1
45			Игра: «Вот так позы».	1	
46			Игра: «Аист ходит по болоту».		1
47			Игра: «Аист ходит по болоту».	1	
48			Игра: «Запрещённое движение»		1
49			Игра: «Запрещённое движение»	1	
50			Игра: «Запомни порядок».		1
51			Элементы спортивных игр: футбол	1	
52			Элементы спортивных игр: футбол		1
53			Сгибание стопы. Упражнения	1	
54			Сгибание стопы. Упражнения		1
55			Наклоны головой. Упражнения.	1	
56			Наклоны головой. Упражнения.		1
57			Равновесие	1	
58			Равновесие		1
59			Повторение.	1	
60			Подбрасывание мяча вверх и ловля его		1
61			Сбивание предметов	1	
62			Сбивание предметов		1
63			Медленный бег.	1	
64			Медленный бег.		1

65			Приседания. Упражнения	1	
66			Приседания. Упражнения.		1
67			Прыжки на месте, совместно с учителем	1	
68			Игра: «Мышеловка»		1

[illegible]