

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

**Администрация муниципального образования "Белевский район"
Тульской области**

МОУ "Жуковская ООШ" Белевского района Тульской области"

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете

Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Жуковская ООШ»
Белевского района Тульской области

А.А. Жаров

Приказ № 62 от 30.08.2024 г.

**Адаптированная рабочая программа
для обучающихся
с интеллектуальными нарушениями
по предмету «Адаптивная физическая культура»
3 класс
(0.5 часа в неделю, 17 часов в год)
Срок освоения: 1 год**

Составитель:
Учитель Кельт О.С

Жуково 2024

(

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающегося 3 класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования слепых обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 3.4).

Цель: стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей ускорению социальной реабилитации детей; достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;

- коррекция и развитие координационных способностей;

- согласование движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений;

- ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства;

- коррекция и развитие физической подготовленности: мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

Содержание учебного предмета

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). 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.

Обучение направлено на:

- поддержание жизненно-важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов);
- мотивацию двигательной активности;
- поддержку и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- обучение переходу из одной позы в другую;
- формирование функциональных двигательных навыков, которые ребенок в дальнейшем научится использовать в повседневной жизни;
- развитие функции руки, в том числе мелкой моторики;
- формирование ориентировки в пространстве;

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика.

1. Раздел «Развитие двигательных способностей» 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, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

2. Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам.

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Сроки освоения программы - 1 год. Объем учебного времени – 17 часов в год; 0.5ч. в неделю; 34 учебные недели.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Наименование разделов, тем уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Примечание
1.	Дыхательная гимнастика: произвольный вдох.	1	Упражнения	
2.	Дыхательная гимнастика: произвольный выдох.	1	Упражнения	
3.	Движения головой: наклоны	1	Упражнения	
4.	Движения головой: повороты	1	Упражнения	
5.	Круговые движения головой	1	Упражнения	
6.	Выполнение движений руками: вперед, назад.	1	Упражнения	
7.	Выполнение движений руками: вверх, вниз	1	Упражнения	
8.	Выполнение движений пальцами рук	1	Упражнения	
9.	Поочередное действие руками: поднятие, опускание	1	Упражнения	
10.	Махи руками. Игра «Гуси, гуси»	1	Упражнения	
11.	Гимнастика суставов верхних конечностей	1	Упражнения	
12.	Утренняя зарядка.	1	Игра	
13.	Наклоны вперед-назад в положении стоя.	1	Упражнения	
14.	Наклоны вправо-влево в положении стоя.	1	Упражнения	
15.	Повороты вперед-назад в положении стоя.	1	Упражнения	
16.	Повороты вправо-влево в положении стоя.	1	Упражнения	
17.	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Упражнения	