

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

**Северное управление министерства образования и науки Самарской области**

**ГБОУ СОШ с. Кармало-Аделяково**

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического Совета

---

Протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УР

---

Савельева О.М.  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

---

Малиновский Н.П.  
Приказ №83/1-од  
от «30» августа 2023 г.

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «**Адаптивная физическая культура**»

для обучающегося 1 класса НОДА с ТМНР (вариант 6.4.)

**с. Кармало-Аделяково 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Адаптированная физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.4).

*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 воспитанников данного класса основными задачами являются:*

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

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

*Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:*

- 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.

Учебный предмет	Количество часов в неделю	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Количество часов в год
Адаптивная физкультура	1	8	8	9	8	33

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

**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** как первой 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, прямохождения, 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.



### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Индивид.	Самост.	Количество часов	Дата проведения	
					По плану	По факту
1	Элементы строевой подготовки. Основные ИП и движения головы, рук и ног. Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук, ног.		1	1		
2	Ползание.		1	1		
3	Упражнения с предметами и без предметов. Выполнение упражнений без предметов, с мячами, гимнастическими палками.		1	1		
4	Различные виды передвижений. Выполнение различных видов передвижения по мату.		1	1		
5	Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении сидя)		1	1		
6	Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя)		1	1		
7	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		1	1		
8	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		1	1		
9	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой		1	1		

	стрелке и против часовой стрелки).					
10	Упражнения на равновесие.		1	1		
11	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».		1	1		
12	Дыхательная гимнастика		1	1		
13	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		1	1		
14	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево.		1	1		
15	Ползание.		1	1		
16	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		1	1		
17	Упражнения на равновесие.		1	1		
18	Выполнение движений пальцами рук: Сжимание предмета: прищепка		1	1		
19	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		1	1		
20	Передача предметов.		1	1		
21	Прокатывание мяча.		1	1		
22	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		1	1		
23	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево.		1	1		
24	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево.		1	1		
25	Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении		1	1		

	сидя)					
26	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		1	1		
27	Упражнения с предметами и без предметов.		1	1		
27	Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя)		1	1		
29	Прокатывание мяча друг другу.		1	1		
30	Передача предметов		1	1		
31	Выполнение движений пальцами рук: Сжатие предмета: прищепка		1	1		
32	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		1	1		
33	Диагностика двигательного развития		1	1		
ВСЕГО			33	33		

### Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту