

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

Отдел образования Администрации Каменского района
МБОУ Урывская СОШ

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением учителей
начальных классов



Михайличенко И.А.
Протокол №1 от
«28» 08. 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР



Лазарева Л.Н.
Протокол №1 от
«29» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора школы

Лазарева Л.Н.

Приказ № 234 от
«30» 08. 2024 г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА -
учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся с интеллектуальными нарушениями
(умственной отсталостью, 2 вариант (надомное обучение)
первый год обучения
на 2024-2025 учебный год

Составитель: учитель начальных классов
Янголенко Галина Валентиновна

х. Урывский 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования для детей с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью), 2 вариант составлена на основе **Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) НОО**, в соответствии с ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и нацелена на образование ребенка с учетом его особых образовательных потребностей, с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей воспитанника, которая включает основные программы, допущенные Министерством образования РФ и на основе нормативно – правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1599 «Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Методические рекомендации по вопросам внедрения ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.03.2016г. № ВК-452/07);
4. Учебный план МБОУ Урывской СОШ на 2024 - 2025 учебный год;
5. Положение о рабочих программах учебных предметов в МБОУ Урывской СОШ;
6. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.1.3648-20 от 28.09.2020г. (зарегистрировано Минюстом России от 18.12.2020 г., регистрационный номер 61573).

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость (интеллектуальные нарушения), является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся 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 обучающихся, профилактика болезней и возникновение вторичных заболеваний.

Предметные результаты освоения учебного предмета

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств); освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание, интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка; умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Цель: Повышение двигательной активности обучающегося и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Описание возможных результатов обучения:

- произвольный вдох (выдох) через рот (нос);
- произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос);
- одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев ;
- сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке;
- круговые движения кистью;
- сгибание фаланг пальцев;
- движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения;
- наклоны туловища вперед (в стороны, назад)
- повороты туловища вправо (влево);
- стояние на коленях;
- приседание;
- ползание на четвереньках сохраняя целенаправленность движений;
- ходьба ровным шагом;
- ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.
- формирование умения выполнять общеразвивающие упражнения по подражанию, совместно со взрослым;
- формирование действий с мячом доступными способами с помощью взрослого.

**Календарно-тематическое планирование
(33 ч)**

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Формируемые представления | Дата |
|---|--|---------------------|---|-------------|
| Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (1ч) | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры | 1 | Мячи, гимнастическая палка | 04.09.2024 |
| Построения и перестроения (3ч) | | | | |
| 2 | Построение в колонну по одному. | 1 | Умение встать друг за другом | 11.09.2024 |
| 3 | Построение в колонну по одному. Игра «Кто быстрее?» | 1 | Колонна по одному, по два | 18.09.2024 |
| 4 | Повороты на месте направо, налево. Игра «Мы делили апельсин». | 1 | Повороты на месте направо, налево | 25.09.2024 |
| Дыхательные упражнения (3ч) | | | | |
| 5 | Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), выдох через рот (нос) в положении стоя. Игра «Понюхаем цветы» | 1 | Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) | 02.10.2024 |
| 6 | Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), выдох через рот (нос) во время ходьбы. Игра «Понюхаем цветы» | 1 | | 09.10.2024 |
| 7 | Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время бега. Игра «Понюхаем цветы» | 1 | | 16.10.2024 |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения (6 часов) | | | | |
| 8 | Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев; | 1 | Пальцы рук | 23.10.2024 |
| 9 | Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. | 1 | Рука, пальцы, кулак | 06.11.2024 |
| 10 | Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. | 1 | Кисть | 13.11.2024 |
| 11 | Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. | 1 | Голова, наклоны, повороты, круговые движения | 20.11.2024 |
| 12 | Наклоны туловища вперед (в | 1 | | 27.11.2024 |

| | | | | |
|---|--|---|---|------------|
| | стороны, назад). | | | |
| 13 | Повороты туловища вправо (влево). | 1 | Туловище, наклоны | 04.12.2024 |
| Ходьба и упражнения в равновесии (4ч) | | | | |
| 14 | Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении. | 1 | Ходьба в заданном направлении | 11.12.2024 |
| 15 | Ходьба стайкой за учителем, держась за руки, между предметам. | 1 | Ходьба между предметами | 18.12.2024 |
| 16 | Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: по дорожке. | 1 | Ходьба по дорожке | 25.12.2024 |
| 17 | Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. | 1 | Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе | 15.01.2025 |
| Бег (2ч) | | | | |
| 18 | Бег в колонне за учителем. | 1 | Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе | 22.01.2025 |
| 19 | Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. | 1 | | 29.01.2025 |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения (8 часов) | | | | |
| 20 | Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на месте. | 1 | Сгибание и разгибание ног, стоя на месте. | 05.02.2025 |
| 21 | Упражнения для мышц ног. Приседания на двух ногах. | 1 | Мышцы, ноги | 19.02.2025 |
| 22 | Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях. | 1 | Вдох- выдох | 26.02.2025 |
| 23 | Упражнения на дыхание. Глубокое дыхание. Дыхание во время ходьбы. | 1 | Вдох- выдох | 05.03.2025 |
| 24 | Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Игра «Силачи» | 1 | Туловище, наклоны | 12.03.2025 |
| 25 | Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Игра «Насосы». | 1 | Голова, наклоны, повороты, круговые движения | 19.03.2025 |
| 26 | Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Игра «Самолеты» | 1 | Руки, круговые движения | 02.04.2025 |
| 27 | Приседание. Игра «Самолеты» | 1 | Голова, наклоны, повороты, круговые движения | 09.04.2025 |

Прыжки (2ч)

| | | | | |
|----|--|---|----------------------|------------|
| 28 | Прыжки на одной ноге на месте. Игра «Весёлые зайчата» | 1 | Прыжки на одной ноге | 16.04.2025 |
| 29 | Прыжки на двух ногах на месте. Игра «Весёлые зайчата» | 1 | Прыжки на двух ногах | 23.04.2025 |

Ползание, подлезание (2ч)

| | | | | |
|----|--|---|---------------------------|------------|
| 30 | Ползание на четвереньках по прямой линии. Подвижная игра «Мёд и пчёлы» | 1 | Четвереньки, прямая линия | 30.04.2025 |
| 31 | Подлезание на четвереньках под верёвку. | 1 | Четвереньки, верёвочка | 07.05.2025 |

Подвижные игры (2 ч)

| | | | | |
|----|--------------------------------------|-----|--|------------|
| 32 | Подвижная игра « У медведя во бору». | 1 | | 14.05.2025 |
| 33 | Подвижная игра «Вороны и воробьи» | 1 | | 21.05.2025 |
| | Итого: | 33ч | | |