

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
Управление образования Администрации Нижнетавдинского
муниципального района
филиал МАОУ "Велижанская СОШ" - "СОШ п. Березовка"

Рассмотрено:
на заседании ШМО Филиала МАОУ
«Велижанская СОШ»-«СОШ
п. Березовка»
Руководитель ШМО
 Н.П. Рябкова
протокол № 1 от «31» августа 2024 г.

Согласовано:
Директор Филиала
МАОУ «Велижанская СОШ»-
«СОШ п. Березовка»
 О.Н. Громова
«31» августа 2024 г.

Утверждаю:
Директор
МАОУ «Велижанская СОШ»
 Н.В. Ваганова
«31» августа 2024 г.



Адаптированная рабочая программа
индивидуального обучения на дому
по физической культуре 4 класс
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Сердюкова Т.К.
учитель начальных классов

п. Берёзовка, 2024 год

Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014г.,
- АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1) от 30 марта 2015г.,
- Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы/ под ред. И.М.Бгажноковой. (Гуманитор, изд.центр ВЛАДОС,2007)

Планируемые результаты освоения курса «Адаптивная физическая культура»

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- *Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя.
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

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 и др.

Содержание учебного предмета

Коррекционные подвижные и спортивные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.

Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах:

ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Лыжная подготовка.

Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Выполнение попеременного душажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).

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, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: 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. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе). Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). 13. Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с

поворотами. Стояние на коленях. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)

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, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. 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 (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

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, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

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, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос 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).

Формы организации учебных занятий

Индивидуальная, круговая тренировка, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее задание).

Основные виды учебной деятельности

Игровой, познавательный, проблемно-ценностное общение, коммуникативная деятельность, эстетическая.

Календарно – тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1-2	Предупреждение травм во время занятий Принятие исходного положения для построения и перестроения (основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»))	2	
3-4	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук Представление о построение в колонну по одному, в одну шеренгу	2	
5-6	Бег с изменением темпа Представление о перестроении из шеренги в круг	2	
7-8	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед повороты на месте направо, налево	2	
9-10	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге Произвольный вдох (выдох) через рот (нос)	2	
11-12	Чередование бега и быстрой ходьбы Произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос)	2	
13-14	Осанка Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев	2	
15-16	Повороты «направо», «налево» Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно)	2	
17-18	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке	2	
19-20	Упражнения на формирования правильной осанки Круговые движения кистью	2	
21-22	Упражнения для развития точности движений Сгибание фаланг пальцев	2	
23-24	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки хвостики», «Салки» Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»	2	

25- 26	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча» Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)	2	
27- 28	Значение утренней гимнастики Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения	2	
29- 30	Подвижные игры на развитие основных движений-бега: «Пусто место», «Бездомный заяц» Круговые движения прямыми руками вперед (назад)	2	
31- 32	Подвижная игра «Филин и пташки» Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения	2	
33- 34	Тренировка дыхания в различных положениях: сидя, стоя. Метание теннисного мяча на дальность		