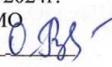


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТАРМИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РЕКОМЕНДОВАНО

Заседание ШМО учителей
начального образования
и технологии
МКОУ «Тарминская СОШ»
Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.
Руководитель МО
Роденюк О.В. 

РАССМОТРЕНО

На педагогическом
совете
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заседание МС
МКОУ «Тарминская СОШ»
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.
Зам. директора по УВР
Шимон Т.Ю. 

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 56/50д
от «02» 09. 2024 г.
Директор МКОУ
«Тарминская СОШ»
МО «Братский район»
Швед Ю.В. 



Адаптированная рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для учащихся с ОВЗ 3 класса

(с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями),
тяжелыми и множественными нарушениями развития)

Предметная область: «Физическая культура»

Тарма, 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе нормативных актов и учебно-методических документов:

1. Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599;
3. Постановления от 10 июля 2015г. №26 об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
4. Программно-методического материала «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией И.М. Бгажноковой.

Целью адаптивной физической культуры является повышение двигательной активности детей с ТМНР и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков, сохранение здоровья детей с тяжелыми и множественными нарушениями, профилактика возникновения вторичных заболеваний.

Рабочая программа адресована обучающимся 1-4 классов (вариант II) надомного обучения, рассчитана на 16,5 часов (0,5 часа в неделю), входит в предметную область «Физическая культура».

Учебно-методический комплекс

Бубны. Флажки. Колокольчики. Кубики, кегли и шары пластмассовые. Ленточки разных цветов и размеров (25 x 3 см, 12 x 3 см, 8 x 25 см, 2 x 25 см). Магнитофон, аудиокассеты и компакт-диски с записями различных мелодий и детских песен; а также музыкально-ритмических комплексов для гимнастики. Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г). Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные) трех размеров). Набор для бадминтона. Обручи разных цветов и размеров.

Планируемые результаты

Личностные

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям лечебной гимнастикой;
- понимание значения упражнений для укрепления здоровья человека;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- уважительного отношения к физической культуре;
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- мотивации к систематическому выполнению изученных комплексов.

Предметные

Обучающийся научится:

- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о правильной осанке;

- выполнять упражнения для глаз;
- выполнять упражнения направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия;
- выполнять основные гимнастические упражнения.

Обучающийся получит возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке и плоскостопию;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки.

Содержание учебного предмета

Основные принципы занятий физической культурой. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма. Травматизм и его предупреждение в процессе занятий физкультурой, массаж. Основы дыхания при выполнении физических упражнений. Упражнения для растягивания мышц. Упражнения для укрепления ведущих групп мышц. Упражнения на выносливость. Упражнения для улучшения равновесия и двигательной силы. Упражнения на мышцы ног. Упражнения на мышцы груди. Упражнения на мышцы спины. Упражнения на мышцы плечевого пояса. Упражнения на мышцы рук. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на мышцы шеи. Упражнения для развития чувствительности мышц. Упражнения для укрепления ведущих групп мышц. Тренировка на расслабление. Упражнения для улучшения равновесия и двигательной силы. Упражнения для улучшения функционального состояния нервной системы. Коррекционные подвижные игры. Двигательное развитие. Сенсорное развитие. Коррекционно-развивающие игры. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Умение узнавать мяч, передавать мяч (без отскока от пола, с отскоком от пола), ловить мяч. Играть в паре. Останавливать катящийся мяч ногой. Подвижные игры на развитие координационных способностей. Соблюдать последовательность действий в игре-эстафете «Собери пирамидку» (бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты). Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом» из кубиков.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

17 ч. (0,5 ч. в неделю)

| № | Тема/раздел | Кол-во часов | Электронные учебно-методические материалы |
|----|-------------------------------|--------------|---|
| 1. | Режим дня: для чего он нужен. | 0,5 | https://eom.edu.ru/ - «Российская электронная школа». |
| 2. | Что такое гигиена | 0,5 | |
| 3. | Опора нашего организма | 0,5 | |
| 4. | Сердце я своё берегу! | 0,5 | |
| 5. | Дыхание – основа жизни. | 0,5 | |

| | | | |
|-----|---|-----|---|
| 6. | Что такое осанка. | 0,5 | yoga-academy.online>blog/hatha-joga-dlya...usloviyah |
| 7. | Движение – это жизнь | 0,5 | |
| 8. | Польза утренней гимнастики | 0,5 | |
| 9. | Как беречь свои глаза | 0,5 | |
| 10. | Волшебство движения | 0,5 | |
| 11. | Для чего нужно укреплять наш организм | 0,5 | |
| 12. | Для чего нужно закаливание. Правила закаливания в разные времена года | 0,5 | https://infourok.ru/biblioteka - инфоурок; |
| 13. | Для чего нужен сон | 0,5 | |
| 14. | Как воздух влияет на здоровье. Польза проветривания помещения. | 0,5 | |
| 15. | Чистые руки - залог здоровья | 0,5 | |
| 16. | Одежда и здоровье | 0,5 | |
| 17. | Питание и здоровье. Полезная и вредная пища. | 0,5 | |
| 18. | О пользе витаминов. | 0,5 | |
| 19. | Ослепительная улыбка. | 0,5 | |
| 20. | Гигиена умственного труда. | 0,5 | programma-po-fizicheskoj |
| 21. | Подвижные и настольные игры. | 0,5 | |
| 22. | Интеллектуальные игры. | 0,5 | |
| 23. | Компьютер и здоровье | 0,5 | |
| 24. | История олимпийского движения | 0,5 | |
| 25. | Зимние олимпийские игры | 0,5 | infourok.ru |
| 26. | Летние олимпийские игры | 0,5 | |
| 27. | Паралимпийские игры | 0,5 | |
| 28. | Что такое сила | 0,5 | |
| 29. | Волшебство мужества или как преодолеть страх | 0,5 | |
| 30. | Привычки полезные и вредные | 0,5 | |
| 31. | Твой внешний вид. Опрятный – людям приятный. | 0,5 | http://spo.1september.ru/urok/ |

| | | | |
|-----|---|-----|--|
| 32. | Первая помощь при бытовых травмах | 0,5 | |
| 33. | Летом время не теряй, сил, здоровья набирай | 0,5 | |
| 34. | Обобщение пройденного материала | 0,5 | |