

Муниципальное казённое образовательное учреждение
основная общеобразовательная школа
д. Подгорцы Юрьянского района Кировской области

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МКОУ ООШ
д.Подгорцы

_____ Н.В.Киселева

приказ № от

СПЕЦИАЛЬНАЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ
по предмету «Адаптивная физическая культура»
для обучающегося с НОДА (вариант 6.4.)
шестой год обучения на 2023 – 2024 учебный год

Составитель:

Н.А.Редькина

учитель начальных классов

первой категории

Подгорцы 2023 г

Вводная часть

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» с нарушениями опорно-двигательного аппарата составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598).

Целью программы по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные **задачи**:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащегося;
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Описание места учебного предмета

Программа реализуется в рамках индивидуального обучения на дому по 2 часа в неделю в течение 34 недель. Программа рассчитана на 68 занятий в год.

Общая характеристика курса

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и

совершенствование организма учащегося. В соответствии с этим целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Возможные личностные результаты:

1. осознание себя, как «Я»; осознание своей принадлежности к определенному полу; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
2. развитие адекватных представлений о социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни, понимание собственных возможностей и ограничений, умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.;
3. владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
4. способность к осмыслению социального окружения;
5. развитие самостоятельности;
6. овладение общепринятыми правилами поведения;
7. наличие интереса к практической деятельности

Предметные результаты:

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

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, координации движений,

2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью

- Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

Содержание курса

В программу включены следующие **разделы**: обще-развивающие и корригирующие упражнения, способствующие развитию умений и навыков, игры и игровые упражнения.

Обще-развивающие и корригирующие упражнения:

- Дыхательные упражнения по подражанию.
- Основные положения и движения (по подражанию).
- Передача предметов.

Виды деятельности:

- Захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.
- Захват мяча руками.
- Перекатывание мяча с одного места на другое.
- Выполнение движений с удерживанием мяча.
- Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.
- Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Дата	
			По факту	По плану
1-2	Диагностическое исследование	Обще-развивающие упражнения.		
3-4	Упражнения для мелкой моторики рук	Шевеление пальцами, сгибание.		
5-6	Упражнения для мелкой моторики рук	Шевеление пальцами, сгибание.		
7-8	Упражнения для мелкой моторики рук	Пальчиковые игры.		
9-10	Упражнения для мелкой моторики рук	Пальчиковые игры.		
11-12	Упражнения для мелкой моторики рук	Пальчиковые игры.		
13-14	Дыхательные упражнения по подражанию.	«Понюхать цветок» - вдох, через нос.		
15-16	Основные положения и движения (по подражанию).	Упражнения для мышц и шеи.		
17-18	Основные положения и движения (по подражанию).	Наклоны головы вперед, назад.		
19-20	Основные положения и движения (по подражанию).	Наклоны головы в стороны.		

20-21	Основные положения и движения (по подражанию).	Повороты головы в стороны.		
22-23	Упражнения для мышц туловища.	«Маятник» - наклоны туловища в стороны.		
24-25	Упражнения для кистей и пальцев рук.	Сгибание и разгибание кисти.		
26-27	Упражнения для кистей и пальцев рук.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание.		
28-29	Упражнения для кистей и пальцев рук.	Повороты кисти ладонью вверх и вниз.		
30-31	Упражнения для кистей и пальцев рук	Расслабление кисти – «стряхивание»		
32-33	Работа с мячом.	Удерживание мяча в двух руках.		
34-35	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	Кидание мяча.		
36-37	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	Кидание мяча.		
38-39	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	Кидание мяча.		
40-41	Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.	Перекатывание мяча на столе.		
42-43	Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.	Перекатывание мяча на столе.		
44-45	Работа с флажком.	Удерживание флажка в руке.		
46-47	Работа с флажками.	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.		

48-49	Работа с флажками.	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.		
50-51	Работа с флажками.	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.		
52-53	Работа с флажками.	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.		
54-55	Работа с флажками.	Маховые движения руками с флажками.		
56-57	Работа с флажками.	Маховые движения руками с флажками.		
58-59	Работа с флажками.	Маховые движения руками с флажками.		
60-61	ОРУ	Удерживание в руках различных предметов.		
62-63	ОРУ	Удерживание в руках различных предметов.		
64-65	ОРУ	Удерживание в руках различных предметов.		
66-67	Диагностическое исследование	Обще-развивающие упражнения.		
68	Диагностическое исследование	Обще-развивающие упражнения.		

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Мячи (малые, большие), флажки, набивные мячи.