

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

**Комитет по образованию администрации Локтевского района
МКОУ «Гилевская СОШ»**

Согласовано: На заседании методического объединения школы Протокол № 1 от «29» августа 2024г.	Принято: На заседании педагогического совета. Протокол № 1 от « 30 » августа 2024г.	Утверждаю: Директор школы _____ Клименок Т.П. Приказ № 60/1 от « 30 » августа 2024г.
---	---	---

Специальная индивидуальная программа развития

Предмета «Адаптивная физкультура»

Для обучающегося 3 класса

Гилева Павла Петровича

на 2024-2025 уч. год

Разработана: Гребенниковой

Ольгой Федоровной

с. Гилево, 2024

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Адаптированная Рабочая программа по физической культуре — это комплексная программа, направленная на обеспечение коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей с задержкой психического развития и оказание помощи детям этой категории в освоении образовательной программы начального общего образования.

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.).

Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности, создание оптимальных условий для развития эмоционально - волевой, двигательной сфер. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность, гармонизация личности ребенка с ЗПР посредством коррекционной ритмики.

Освоение физической культуры направлено на реализацию следующих **задач**:

1. укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
3. формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
4. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

5.обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

6.осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогическую помощи детям с задержкой психического развития с учётом особенностей психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей детей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);

7. улучшение обще-эмоционального состояния детей; улучшение исполнения качества движений (развиваются выразительность, ритмичность, координация, плавность, серийная организация движений); знакомство родителей воспитанников с образцами классической музыки, в этом ключе развитие понимания родителями важной роли классической музыки в полноценном развитии ребенка.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Адаптированная физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корректируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Особенности преподавания предмета

Особенностью преподавания предмета - Адаптированная физическая культура¹ для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков

физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

- Общеукрепляющие упражнения
- Коррекционные упражнения
- Коррекционные подвижные игры
- Корригирующие упражнения

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Адаптированная Рабочая программа разработана в соответствии с «**Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития**» одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15), на основе авторской Рабочей программы по физической культуре Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях.- М.: Просвещение, 2014.- 64с.

Тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов
1	Общеразвивающие упражнения	
1.1	Круговые движения кистью	1
1.2	Круговые движения локтями	1
1.3	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»	1
1.4	Наклоны туловища влево, право, вперед, назад	1
1.5	Приседание	1
1.6	Приседание с предметом в руках	1

1.7	Разучивание последовательности утренней зарядки	2
1.8	Ходьба по доске, лежащей на полу	2
1.9	Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны)	2
1.10	Ходьба с изменением темпа (направления движения)	2
1.11	Бег с изменением темпа, направления движения	2
	Итого:	16
2	Коррекционные упражнения. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	
2.1	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) вверх	3
2.2	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) о пол	3
2.3	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) о стену	2
2.4	Броски маленького мяча на дальность	4
	Итого:	12
3	Подвижные игры	
3.1	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз» Игра.	3
3.2	Соблюдение правил игры «Болото» Игра	3
3.3	Соблюдение правил игры «Выбивала» Игра	3
3.4	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий» Эстафета	3
	Итого:	12
4	Корригирующие упражнения	
4.1	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)	2
4.2	Повороты туловища вправо (влево)	2
4.3	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину	4
4.4	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)	4
4.5	Приседание	1
4.6	Ходьба по доске, лежащей на полу	1
4.7	Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание)	3
4.8	Прыгание на двух ногах на месте (с продвижением (вперед, назад, вправо, влево))	3
4.9	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы)	3
4.10	Повторение. Броски мячом. Подвижные игры	5
	Итого:	28
	Всего часов:	68

Поурочное планирование.

№	Содержание урока	Кол – во часов	Дата по плану	Дата по факту
	Общеразвивающие упражнения			
1	Круговые движения кистью	1		
2	Круговые движения локтями	1		
3	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»	1		
4	Наклоны туловища влево, право, вперед, назад	1		
5	Приседание	1		
6	Приседание с предметом в руках	1		
7	Разучивание последовательности утренней зарядки	1		
8	Разучивание последовательности утренней зарядки	1		
9	Ходьба по доске, лежащей на полу	1		
10	Ходьба по доске, лежащей на полу	1		
11	Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны)	1		
12	Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны)	1		
13	Ходьба с изменением темпа (направления движения)	1		
14	Ходьба с изменением темпа (направления движения)	1		
15	Бег с изменением темпа, направления движения	1		
16	Бег с изменением темпа, направления движения	1		
	Коррекционные упражнения. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза			
17	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) вверх	1		
18	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) вверх	1		
19	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) вверх	1		
20	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) о пол	1		
21	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) о пол	1		
22	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) о пол	1		
23	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) о стену	1		
24	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) вверх о стену	1		
25	Броски маленького мяча на дальность	1		
26	Броски маленького мяча на дальность	1		
27	Броски большого мяча на дальность	1		
28	Броски большого мяча на дальность	1		

	Подвижные игры			
29	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1		
30	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1		
31	Игра «Стоп, хоп, раз»	1		
32	Соблюдение правил игры «Болото»	1		
33	Соблюдение правил игры «Болото»	1		
34	Игра «Болото»	1		
35	Соблюдение правил игры «Выбивала»	1		
36	Соблюдение правил игры «Выбивала»	1		
37	Игра «Выбивала».	1		
38	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1		
39	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1		
40	Эстафета «Полоса препятствий».	1		
	Корригирующие упражнения			
41	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)	1		
42	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)	1		
43	Повороты туловища вправо (влево)	1		
44	Повороты туловища вправо (влево)	1		
45	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину	1		
46	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину	1		
47	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину	1		
48	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину	1		
49	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)	1		
50	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)	1		
51	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)	1		
52	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)	1		
53	Приседание	1		
54	Ходьба по доске, лежащей на полу	1		
55	Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание)	1		
56	Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание)	1		
57	Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание)	1		
58	Прыгание на двух ногах на месте (с продвижением (вперед, назад, вправо, влево))	1		
59	Прыгание на двух ногах на месте (с	1		

	продвижением (вперед, назад, вправо, влево))			
60	Прыгание на двух ногах на месте (с продвижением (вперед, назад, вправо, влево))	1		
61	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы)	1		
62	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы)	1		
63	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы)	1		
64	Повторение.Броски мяча на дальность	1		
65	Повторение. Броски мяча в высоту	1		
66	Повторение .Броски мяча об пол.	1		
67	Повторение . Броски мяча из рук в руки	1		
68	Подвижные игры с мячом.	1		
	Итого:	68		