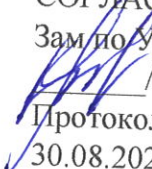


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и Республики Дагестан
МКУ «УО» МО «Дахадаевский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Меусишинская начальная школа – детский сад»

СОГЛАСОВАНО:

Зам по УВР:

 /Курбанова М.А./

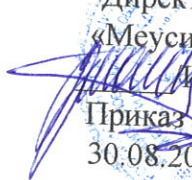
Протокол № 1

30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ

«Меусишинская НШ – ДС»

 Исмаилова З.М./

Приказ № 9/1

30.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

индивидуального обучения

учебного предмета « Адаптированная физическая культура»

для обучающегося 4 класса

Учитель:

Гаджиева Патимат М.

с. Меусиша, 2024г. – 2025г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа составлена на основе материалов Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерной Адаптированной основной общеобразовательной программы общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и учебным планом на 2024-2025 учебный год. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения учебного предмета «Физическая культура», которые определены Федеральным государственным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физической культуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Цель изучения физической культуры в I–IV классах определяет всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию.

Задачами выступают:

- Коррекция нарушений физического развития;
- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

1. Уметь выполнять простые инструкции учителя;
2. Иметь представление о видах двигательной деятельности;
3. Уметь выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции учителя;
4. Овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень

1. Уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
2. Уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
3. Овладение навыками элементов спортивных игр.
4. Уметь выполнять упражнения для разминки, держать постоянный темп в беге, пробежать от 10 до 15 м. без остановки.

Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 4 классе.

Организационная структура: основной формой работы по физической культуре является урок.

Принципы планирования урока физической культуры:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Методы:

- Метод имитации.
- Методы стимулирования интереса к учёбе.
- Методы поощрения и порицания.

Адаптированная физическая культура

Дата	Тема	Домашнее задание
	Туризм	
02.09	"Когда мы едины- мы непобедимы"	
	Велосипедная подготовка	
23.09	"Обучение техники езды на велосипеде"	
	Коррекционные подвижные игры	
07.10	"Повтори не ошибись"	
	"Что пропало"	
21.10	"Зоопарк"	
	Подвижная игра: "Лохматый пес"	
04.11	"Дотронься до..."	
	"Строим цифры"	
	Плавание	
18.11	"Плавание"	
02.12	"Комплекс упражнений на формирование правильной осанки"	
	"Совершенствование техники плавания различными способами"	
	Знания о физической культуре	
16.12	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	
	Повороты на месте направо, налево	
20.01.25	Одновременное(поочередное)сгибание(разгибание) пальцев	
	Прыжки на одной ноге на отрезке до 15 м	
03.02	Прыжки в высоту	
	Из положения сидя наклоны вперед	
17.02	Бег в умеренном (медленном, быстром)темпе	
	Ходьба в умеренном (медленном, быстром темпе)	
03.03	Приседания, согнув ноги врозь	
	Ходьба под счет. Ходьба на носка на пятках.	
17.03	Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием.	
	Обычный бег. Бег с ускорением.	
14.04	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	
28.04	Контрольное тестирование	
12.05	Лыжная подготовка	
	Способы выполнения лыжной подготовки без палки и лыж.	
26.05	Итоговое тестирование.	