

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа города Пионерский»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
начальных классов
Протокол от 24.08.2023 №6

СОГЛАСОВАНО
Председатель
научно-методического
совета школы
Е.А. Большакова
25.08.2023

Документ подписан усиленной
квалифицированной электронной подписью
Леткова Татьяна Викторовна
Директор
Серийный номер:
09425A727178FB3583EAF32417FC42A6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

к АООП НОО обучающихся с нарушениями
опорно-двигательного аппарата
МБОУ СОШ г. Пионерского (вариант 6.3)

Срок освоения программы: 1 год (3 класс)

Составитель: Тюхтикова О.Г.,
учитель начальных классов

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями следующих документов:

- Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1598 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный №35847);

- Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. №1023);

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Комплекта примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся 3 классов с нарушениями опорно-двигательного аппарата (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 17 сентября 2020 г. № 3/20)

Программа разработана для обучающейся 3 класса, которая имеет заключение ПМПК об обучении по АООП обучающихся с НОДА, вариант 6.3.

— АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с НОДА вариант 6.3 определяет **цель** обучения адаптивной физической культуре: стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Исходя из данной цели, АООП (вариант 6.3) определены следующие **задачи** обучения **адаптивной физической культуре**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Общая характеристика учебного предмета.

Адаптивная физическая культура проводится в форме индивидуального занятия.

Индивидуальное занятие направлено на обучение произвольному и дозированному напряжению и расслаблению мышц, нормализации координации, опорности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Индивидуальные занятия по двигательной коррекции распределяются по необходимости в зависимости от степени тяжести заболевания, объема оперативного вмешательства, отсутствия навыков самообслуживания и возможности самостоятельного передвижения.

Необходимость АФК (двигательная коррекция) определяет врач по лечебной физкультуре, невролог, ортопед.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура», рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Регулятивные учебные действия:

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Коммуникативные учебные действия:

- организовывать под руководством учителя совместную работу в группе: распределять роли, сотрудничать, осуществлять взаимопомощь;
- формулировать собственные мнения и идеи, аргументировано их излагать;
- выслушать мнения и идеи товарищей, учитывать их при организации собственной деятельности и совместной работы;
- в доброжелательной форме комментировать и оценивать достижения товарищей, высказывать им свои предложения и пожелания;
- проявлять заинтересованное отношение к деятельности своих товарищей и результатам их работы

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре, о средствах укрепления здоровья, человека;
- представления о правильной осанке; о видах стилизованной ходьбы;

- с помощью педагога выполнять корригирующих упражнения в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участие в занятиях по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, участие в подвижных и спортивных играх под руководством педагога;
- представления об элементах соревнований со сверстниками;
- представления о спортивных традициях своего народа;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень.

- знания о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий;
- умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- активное участие в занятиях по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;

- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся с НОДА. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, плавание. Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, вертикализации, поддержание подвижности суставов, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых, прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами.

Раздел «Легкая атлетика» включает: метание малого мяча, толкание набивного мяча.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» ОРУ
(общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса и мышц нижних конечностей.

Основная форма организации учебного процесса – урок.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов, отведенное на освоение темы	Основные виды деятельности
1	Общая физическая подготовка	25	Выполнение изолированных движений головы, рук и ног. Выполнение различных видов передвижений. Выполнение упражнений без предметов, с гимнастическими палками и мячами.
2	Гимнастика с элементами акробатики	24	Выполнение хватов: сверху, снизу, узкого, широкого, разноименного. Выполнение упражнений в равновесии
3	Подвижные игры	29	Спортивные игры с мячом. Выполнение ОРУ с мячами различной величины. Выполнение ОРУ с мячами 12 Бочча. Выполнение бросков мяча Бочча в цель. Выполнение ОРУ. Выполнение прокатывания и остановки мяча. Выполнение броска по воротам
4	Легкоатлетические упражнения	24	Техника метания малого мяча. Попадание малым мячом в вертикальную и горизонтальную цели. Метание мяча на дальность в различных ИП. Передвижение с преодолением различных препятствий.
	ИТОГО	102	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Материально-техническое обеспечение

- Интерактивная доска (ноутбук)
- Персональный компьютер, (ноутбук).
- Скамейка гимнастическая большая.
- Скамейка гимнастическая малая.
- Стенка гимнастическая.
- Стойка баскетбольная.
- Перекладина.
- Фитбол.
- Мяч набивной.
- Мяч большой.
- Мяч теннисный.
- Набор мячей для игры в бочча.
- Палка гимнастическая.
- Кегли.
- Гантели.
- Маты складные.
- Маты гимнастические.
- Мягкое оборудование «Альма».
- Цилиндр.
- Наклонная плоскость.
- Качающаяся плоскость.
- Инвентарь для развития мелкой моторики.