

*Приложение к АООП НОО
МБОУ СОШ г.Пионерского, вариант 6.3*

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа города Пионерский»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
начальных классов
Протокол от 29.08.2024г.
№б

СОГЛАСОВАНО
Председатель
научно-методического
совета школы
Е.А. Большакова
29.08.2024г.

Документ подписан усиленной
квалифицированной электронной подписью
Леткова Татьяна Викторовна
Директор
Серийный номер:
00C86900DCDE6E8DC97106E9FD8067C498
Срок действия с 27.06.2024 до 20.09.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

к АООП НОО с нарушениями
опорно-двигательного аппарата
МБОУ СОШ г. Пионерского (вариант 6.3)
Срок освоения программы: 1 год (4 класс)

Составитель: Тюхтикова О.Г.,
учитель начальных классов

2024

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 4 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 обучающихся 4 класса, которые имеют 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: содействие нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) обучающихся с НОДА, формирование

осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, осуществлении здорового образа жизни. Исходя из данной цели, АООП (вариант 6.3) определены следующие **задачи обучения адаптивной физической культуре:**

- обеспечение регулярной физической активности, адекватной состоянию здоровья и соответствующей уровню функциональных возможностей, обучающихся;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция с учетом особенностей заболевания, обучающегося с НОДА техники основных доступных движений: ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей с учетом особенностей заболевания, обучающегося с НОДА: 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;
- изменение качества движений, с учетом особенностей заболевания, обучающегося с НОДА за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;

- улучшение пластичности и гибкости с учетом особенностей заболевания, обучающегося с НОДА;
- коррекция и развитие физической подготовленности с учетом особенностей заболевания, обучающегося с НОДА: 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 с учетом особенностей заболевания, обучающегося с НОДА: нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем с учетом особенностей заболевания, обучающегося с НОДА: 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. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

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 учебные недели).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты:

- развитие мотивации к занятиям адаптивной физической культурой и спортом;
- развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении (необходимость пользоваться индивидуальными техническими средствами реабилитации для осуществления действий для передвижения и самообслуживания и др.);
- владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом, во время спортивных соревнований;
- развитие положительных свойств и качеств личности (доброжелательности, умения проявить сочувствие при чужих затруднениях и спортивных неудачах);
- готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

Регулятивные учебные действия:

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель - класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- о видах стилизованной ходьбы;
- о корригирующих упражнениях 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;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;
- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- 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.
- представления о соблюдении 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 подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- посильное 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; осуществление их объективного судейства;
- 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 «Знания о физической культуре».

Понятие адаптивной физической культуры. История физической культуры. Современные Паралимпийские Игры и Специальная Олимпиада. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Органы чувств. Личная гигиена. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Режим дня. Спортивная одежда и обувь. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз.

Раздел «Легкая атлетика»

Метание малого мяча, толкание набивного мяча.

Раздел «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»

Комплексы дыхательной гимнастики. Гимнастика для профилактики

нарушений зрения. Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений. Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах. Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук. Упражнения с предметами, развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (не более 1 кг), обручем, флажками.

Раздел «Подвижные игры»

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Подвижные игры различной направленности с учетом двигательных особенностей. Развитие двигательных способностей. Игры с мячом.

Основная форма организации учебного процесса – урок.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов, отведенное на освоение темы	Основные виды деятельности
1	Знания о физической культуре	30	Освоение теоретического материала: Понятие адаптивной физической культуры. История физической культуры. Современные Паралимпийские Игры и Специальная Олимпиада. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Органы чувств. Личная гигиена. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Режим дня. Спортивная одежда и обувь. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз.
2	Легкая атлетика	14	Овладение с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в бросках малого мяча (в том числе с помощью учителя в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности). При организующем контроле выполнение с помощью учителя броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей). Выполнение (в том числе с помощью учителя) перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. При организующем контроле выполнение (в том числе с помощью учителя) бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/или мешочков с песком.
3	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	34	Освоение теоретического материала о значении дыхательной гимнастики. При организующем контроле выполнение дыхательных упражнений в специально подобранном положении. При организующем контроле выполнение упражнений для глаз. Освоение теоретического материала о значении упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений для укрепления здоровья, повышения эластичности

			<p>мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания. Сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя. При организующем контроле выполнение с помощью учителя (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) упражнения для повышения амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей. При организующем контроле выполнение (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью учителя движения головой в разных направлениях, одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Выполнение сочетаний движений руками (в том числе с помощью ассистента) без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполнение двигательные действия под музыкальное сопровождение.</p>
4	Подвижные игры	24	<p>Определение названия (показ, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью разученные игры. Объяснение (показ, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью, правила игры. Определение названия (показ, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью, необходимый инвентарь для проведения игры. Руководство правилами игр, при направляющей помощи учителя обсуждение возможности пассивного и/или пассивно-активного участия в игре, учитывая двигательные ограничения (например, подавать сигнал к действию и окончанию действия), соблюдают правила безопасности. Участие (в том числе в форме пассивно-активной деятельности с помощью учителя) в малоподвижной игре. Осуществление судейства (в том числе с помощью учителя). Описывание (показывание, в</p>

			том числе при помощи выбора карточек) при направляющей помощи, технику игровых действий и приемов. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействие при помощи учителя со сверстниками в процессе совместной малоподвижной игровой деятельности. Соблюдение правила безопасности.
	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.
- Мяч набивной.
- Мяч большой.
- Мяч теннисный.
- Палка гимнастическая.
- Кегли.
- Гантели.
- Маты гимнастические.
- Цилиндр.
- Наклонная плоскость.
- Инвентарь для развития мелкой моторики.