

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Управление образования администрации МО "Город Астрахань"
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Астрахани «Средняя общеобразовательная школа № 64»
(МБОУ г. Астрахани "СОШ №64")

РАССМОТРЕНО
на заседании ПС

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Протокол № 1
от «24» августа 2023 г.

Мешкова В. В.

Тихонова Е. Г.

Приказ № 99-д
от «24» августа 2023 г.

Адаптированная рабочая программа
по предмету
адаптивная физическая культура
(33 часа в год)
для обучающегося с НОДА с ТМНР
(вариант 6.4.)
1-4 класс

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), соответствует примерной адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с использованием программы для 0-4 классов школы VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта) под редакцией И.М. Бгажноковой

Целью данной программы является:

- Создать комфортные коррекционно-развивающие условия, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащегося.
- Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности в условиях совместной учебно-игровой деятельности.

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.

В Основных положениях специального федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья четко выделены два компонента: «академический», т.е. накопление потенциальных возможностей для активной реализации в настоящем и будущем, и «формирование жизненной компетенции», т.е. овладение знаниями, умениями и навыками уже сейчас необходимыми ребенку в обыденной жизни. Оба компонента неотъемлемые и взаимодополняющие стороны образовательного процесса.

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

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения **конкретных задач**:
учить готовиться к уроку физкультуры;

учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);

учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);

учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

учить правильному захвату различных предметов, их передаче;

учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;

учить целенаправленным действиям под руководством учителя в играх.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с ОВЗ. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Для гарантированного получения школьного образования ребенка с ограниченными возможностями здоровья по рекомендациям ПМПК за основу взят вариант 6.4., который отвечает его общим и особым образовательным потребностям.

Программа составлена с учетом уровня обученности воспитанника, индивидуально-дифференцированного к нему подхода. Школьнику предлагается материал, содержащий доступные для усвоения понятия. В целях максимального коррекционного воздействия в содержание программы включен учебно-игровой материал, коррекционно-развивающие игры и упражнения, направленные на повышение интеллектуального уровня обучающегося.

III. Место курса адаптивная физическая культура в учебном плане

Программа по предмету адаптивная физическая культура реализуется в рамках индивидуального обучения на дому и рассчитана на 16 часов в год (0,5 час в неделю).

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры – одна из задач образования, в том числе учащегося с ОВЗ. Они прививаются в доступной форме и включают: Ценность жизни, Ценность добра, Ценность свободы, чести и достоинства, Ценность природы, Ценность красоты и гармонии, Ценность истины, Ценность семьи, Ценность труда и творчества, Ценность гражданской ответственности, Ценность патриотизма, Ценность человечества.

V. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Возможные личностные результаты:

- осознание себя, как «Я»; осознание своей принадлежности к определенному полу; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- развитие адекватных представлений о социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться в школьные дела и др.;
- понимание собственных возможностей и ограничений, умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.;
- владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения;
- развитие самостоятельности;
- овладение общепринятыми правилами поведения;
- 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.

VI. Содержание курса

В настоящую программу включены следующие **разделы**: общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

Общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения:

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

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

VII. Тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

№п/п	тема урока	дата по плану	дата факт.
1-2	Дыхательные упражнения по подражанию.«Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-2-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох		
3	Основные положения и движения (по подражанию).Упражнения для мышц и шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков – «да-да-да». Наклоны головы в стороны с произнесением звуков – «ай, яй, яй». Повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет», «нет».		
4	Основные положения и движения (по подражанию).Упражнения для мышц и шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков – «да-да-да». Наклоны головы в стороны с произнесением звуков – «ай, яй, яй». Повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет», «нет».		
5-6	Упражнения для мышц туловища.Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук.		
7	Упражнения для формирования правильной осанки.Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук.		
8-9	Правильный захват мяча руками.Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью кверху и книзу. Расслабление кисти – «стряхнули воду».		
10-11	Правильный захват мяча руками.Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью кверху и книзу. Расслабление кисти – «стряхнули воду».		
12-13	Перекладывание мяча с одного места на другое.Перекладывание одной рукой, другой, двумя руками		
14-15	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание согнутой ноги вперед. Сгибание и разгибание стоп		

16-17	Выполнение основных движений с удерживанием мяча. Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.		
18-19	Поднимание согнутой ноги вперед. Сгибание и разгибание стоп		
20-21	Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.		
22	Катание сидя на полу. Перекатывание на столе, стуле.		
23-24	Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Катание сидя на полу. Перекатывание на столе, стуле.		
25	Подбрасывание мяча вверх. Подбрасывание мяча двумя руками, малого мяча одной рукой.		
26-27	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.		
28	Промежуточная аттестация		
29	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.		
30-31	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. Промежуточная аттестация Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.		
32-33	Движения рук с флажками вверх, внизу, помахивание флажками. Маховые движения руками с флажками		

IX. Материально-техническое, учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса

Программа специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида: 1-4 кл./ Под редакцией В.В. Воронковой (раздел « Физическое воспитание» стр 27 авторы: В.Н.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой). Москва «Просвещение»;

- Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
- Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
- Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.