

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Ивана Федоровича Самаркина с. Новая Кармала муниципального района Кошкинский Самарской области

РАССМОТРЕНО
На заседании МС
Протокол №1
от 29.08.2023 г.

ПРОВЕРЕНО
И.о.заместителя директора
по УВР Макарова Л.И.
30.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы: Толстикова
И.Н.
Приказ №61/8-од от 31.08.2023

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для индивидуального обучения

НОДА 6.3

Предмет (курс): адаптированная физкультура

Класс: 1класс (второй год обучения)

Количество часов по учебному плану 16,5 ч. в год, 0,5 ч. в неделю

Составитель: учитель начальных классов: Львова С.А.

Материалы: А.А. Потапчук «АФК в работе с детьми, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата при заболевании ДЦП» – Санкт-Петербург, 2003.

2023 г

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету: «Физическая культура» для 1 класса

составлена на основе Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.3).

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Цель образовательной коррекционной работы

-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.

Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

- 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 техники основных движений – ходьбы, бега, прыжков, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- 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 сердечнососудистой 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.

На изучение курса «Адаптированная физкультура» выделяется

16,5 часов в год (0,5 ч в неделю, 33 учебные недели).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

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.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа. 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, прямостояния, 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, в нем выделены подразделы: ходьба и бег, перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. 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. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам.

Раздел «Легкая атлетика» включает: бег, метание малого мяча, толкание набивного мяча, прыжок с места.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» включает: упоры, седы, группировка, лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево;

ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с учащимися на уроках АФК
- рациональную организацию на уроках АФК
- организацию утренней зарядки, физкультминуток на уроках способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

Учебно-тематический план по АФК (2 год обучения)

№п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	4
2	Гимнастика с элементами акробатики	3,5
3	Подвижные игры	9
	Итого:	16,5 ч

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п		тема урока
Раздел 1: «ОФП» – 4 часа		
1	2 неделя	Теоретические сведения Правила ТБ, личной гигиены. Основы знаний по ФК.
2	4неделя	Основные ИП и движения головы, рук и ног. Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук, ног.
3	6 неделя	Упражнения с предметами и без предметов. Выполнение упражнений без предметов, с мячами, гимнастическими палками.
4	8 неделя	Различные виды передвижений. Упражнения с обручем. Выполнение различных видов передвижения по мату.
Раздел 2: «Гимнастика с элементами акробатики» – 3,5час		
5	10 неделя	Ознакомление и разучивание акробатических упражнений. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение упоров, седов, группировок, перекатов.
6	14 неделя	Обучение выполнению упражнений в равновесии. Выполнение упражнений в равновесии.
7	16 неделя	Обучение выполнению упражнений в равновесии. Выполнение упражнений в равновесии.
Раздел 3: «Подвижные игры» – 9 часов		
8	18 неделя	Теоретические сведения о спортивных и подвижных играх. ОРУ с мячами. Спортивные игры с мячом. ТБ.
9	20 неделя	ОРУ с мячами, броски мяча в цель. Игра «Попади в цель».
10	22 неделя	Обучение прокатыванию и остановке мяча. Выполнение прокатывания и остановки мяча. Игра «Попади в ворота».
11	24 неделя	Толкание набивного мяча. Ведение мяча. Игра « Попади в кольцо».
12	26 неделя	Теоретические сведения. Игры на выбор.(дартс).

		<p>Разучивание техники метания малого мяча.</p> <p>Дисциплины, входящие в л/а</p> <p>Техника безопасности на уроках.</p> <p>Техника метания малого мяча.</p>
14	28 неделя	<p>Элементы строевой подготовки.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели.</p> <p>Попадание малым мячом в вертикальную и горизонтальную цель.</p>
15	30 неделя	<p>Элементы строевой подготовки.</p> <p>Метание малого мяча на дальность.</p>
16	32 неделя	<p>Элементы строевой подготовки.</p> <p>Преодоление полосы препятствий.</p> <p>Передвижение с преодолением различных препятствий.</p>
17	33 неделя	<p>Элементы строевой подготовки.</p> <p>Преодоление полосы препятствий.</p> <p>Передвижение с преодолением различных препятствий.</p>

