

Тамбовское областное государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению Педагогическим советом
Протокол от 27.08.2024 № 1

Утверждена
приказом от 02.09.2024 № 209-о

**Рабочая программа
по предмету
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 3 класса
с нарушением опорно-двигательного аппарата
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(вариант 6.3)**

Составитель:
учитель Володин Д.С.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и с учетом примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.3), учитывающая особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Данный вариант предполагает в большей степени развитие у обучающихся жизненной компетенции на основе планомерного введения в более сложную социальную среду, расширение повседневного жизненного опыта, социальных контактов обучающихся с детьми и взрослыми в доступных для них пределах, поэтапное формирование учебной деятельности.

Целью изучения предмета «Адаптивная физическая культура» является создание оптимальных условий для всестороннего полноценного физического развития, укрепление здоровья детей с НОДА путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма.

Задачи:

- осуществлять непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- совершенствовать навыки ориентировки в пространстве;
- сохранение и укрепление здоровья;
- воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой.

Коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- использование различных видов гимнастик в коррекции моторных функций, снятия психического и мышечного напряжения (пальчиковая, дыхательная гимнастики; двигательные разминки, упражнения для релаксации и т.д.);
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально – волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» имеет физкультурно-адаптационную направленность, т.е. направлен на реабилитацию и адаптацию обучающихся с нарушением интеллекта к окружающей среде, обществу и различным видам деятельности средствами и методами физической культуры.

Настоящая рабочая программа учитывает индивидуальные и возрастные особенности обучающихся класса. Обучающиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, усваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность.

Нормативная база

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмом Минобрнауки Российской Федерации от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;
3. Учебным планом ТОГБОУ «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»;
4. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
5. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Сведения о примерной программе

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Примерной программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1—4 классы / [А. А. Айдарбекова, В. М. Белов, В. В. Воронкова и др.]. — 8-е изд. — М. : Просвещение, 2013. — 176 с. (раздел «Физическое воспитание»)

Учебником рабочая программа не обеспечена.

Обоснование выбора программы

Программа под редакцией В.В. Воронковой выбрана в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (вариант 6.3); рекомендована Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Министерства образования РФ, в полном объеме соответствует образовательным целям школы-интерната.

Программа построена с учётом принципов системности, научности, доступности и преемственности; способствует формированию ключевых компетенций обучающихся; обеспечивает условия для реализации практической направленности, учитывает возрастную психологию обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Внесённые изменения

Программа учитывает особые образовательные потребности детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности;
- стимулирование развития учебной мотивации, познавательной активности;
- обеспечение непрерывного контроля над становлением учебно-познавательной деятельности ребёнка до достижения уровня, позволяющего сформировать умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, умение планировать и контролировать свою деятельность, стремиться к самостоятельному выполнению учебных заданий;
- стимуляция осмысления ребёнком приобретаемых в ходе обучения знаний как пригодных для применения в привычной повседневной жизни;
- включение в содержание программы разделов, содержащих специальный коррекционный компонент;
- организация процесса обучения с учётом специфики усвоения знаний, умений и навыков детьми с умственной отсталостью («пошаговое» предъявление материала, дозированная помощь взрослого, использование специальных методов, приёмов и средств, способствующих как общему развитию ребёнка, так и компенсации индивидуальных недостатков развития).

В связи с этим в программе по физической культуре предусматривается концентрическое распределение материала. Постоянное повторение изученного материала сочетается с пропедевтикой новых знаний. Неоднократное возвращение к воспроизведению знаний, полученных в предыдущих концентриках, включение изученных понятий в новые связи и отношения позволяют школьнику с НОДА овладеть ими сознательно и прочно.

На каждый изучаемый раздел в программе отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала.

Место и роль учебного предмета

Программа строится так, чтобы дать обучающимся представления о значении физической культуры в их личностном становлении.

Предмет «Адаптивная физическая культура» изучается на ступени основного общего образования в качестве обязательного предмета в 1–4 классах.

Распределение учебного времени по классам выглядит следующим образом:

- в 1 доп. классе – 99 часов (33 недели по 3 часа);
- в 1 классе – 99 часов (33 недели по 3 часа);
- в 2 классе – 102 часа (34 недели по 3 часа);
- в 3 классе – 102 часа (34 недели по 3 часа);
- в 4 классе – 102 часа (34 недели по 3 часа);

Информация о количестве учебных часов

Согласно учебному плану всего на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 3 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Формы организации образовательного процесса:

индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

Основной формой учебного процесса является урок. В практике используются следующие типы урока:

- урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала);
- урок закрепления знаний, умений, навыков (практический урок);
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно- обобщающий урок).

Технологии обучения:

- традиционное обучение;
- лично – ориентированное обучение;
- дифференцированное обучение;
- групповая (коллективная) учебно-познавательная деятельность;
- интерактивное обучение.

Виды и формы контроля:

- текущий контроль;
- контрольные нормативы.

Планируемый уровень подготовки обучающихся

Освоение адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата обеспечивает достижение обучающимися с НОДА двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты освоения программы:

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;

Предметные результаты освоения программы:

Минимальный уровень:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности человека;
- овладение первоначальными умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);

Достаточный уровень:

- представления двигательных действиях;
- знание строевых команд;
- умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Сведения об используемом учебнике

Учебником предмет «Адаптивная физическая культура» не обеспечен.

Содержание рабочей программы

Знания о физической культуре – 5 часов

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Физкультурная деятельность – 43 часа

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года).

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Лёгкая атлетика- 36 часов

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Гимнастика- 20 часов

Организующие команды и приёмы. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления.

Строевые упражнения.

Лазание. Перелезания.

Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад.

Упоры, стойка на коленях.

Упражнения в равновесии.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Раздел «Прикладные упражнения»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: построения и перестроения, ходьба и бег, передвижение при помощи технических средств (ходунки, коляска), 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. Учителю физического воспитания необходимо знать об особенностях ходьбы в аппаратах, с костылями, с палочкой, знать основные деформации нижних конечностей, меры ортопедической профилактики, требования ортопедического режима и способы исправления походки при различной патологии опорно-двигательного аппарата.

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Основы знаний	5
2	Гимнастика	20
3	Легкая атлетика	36
4	Подвижные игры	26
5	Лыжная подготовка	15
Итого:		102 часа

Требования к уровню подготовки обучающихся

В соответствии с требованиями Стандарта оценка образовательных достижений обучающихся 3 класса с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.3) по предмету «Адаптивная физическая культура» определяется двумя уровнями овладения личностных и предметных результатов:

Личностные результаты освоения программы

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

Предметные результаты освоения программы

Минимальный уровень:

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности человека;

-овладение первоначальными умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);

Достаточный уровень:

- представления о двигательных действиях;

- овладение основными видами движения;

- знание строевых команд;

-выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Литература и средства обучения **Основная литература**

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1—4 классы / [А. А. Айдарбекова, В. М. Белов, В. В. Воронкова и др.]. — 8-е изд. — М. : Просвещение, 2013. — 176 с. (раздел «Физическое воспитание»)

Дополнительная литература

1. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.
2. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
3. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
4. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В .Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
5. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1.
6. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

7. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.

Материально – техническое обеспечение

Учебно-практическое оборудование

1. Канат для лазанья
2. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
3. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные
4. Скакалка гимнастическая
5. Мат гимнастический
6. Гимнастические палки
7. Стенка гимнастическая
8. Кегли
9. Обручи
10. Флажки
11. Рулетка измерительная