

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Бирюльская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНА на заседании ПС школы протокол от 30.08.2024г № 1	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР О.С.Горбунова «30» августа 2024 г.	УТВЕРЖДЕНА приказом директора МКОУ Бирюльская СОШ от 03.09.2024 г № 184 _____/Н.В.Черницова/
---	--	--

Рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 1 – 4 классов АООП (вариант 2)

Бирюлька, 2024 год

Пояснительная записка

Значительная часть обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата это – дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП), которые имеют множественные двигательные расстройства.

Цель: 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.

Задачи:

- 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;
- 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 –метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- согласование 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
- коррекция и развитие физической подготовленности: мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

Класс	Обучающийся	Краткая характеристика	Планируемый результат
3		Согласно заключению врачебной комиссии освобождается от физических нагрузок, осваивает учебный материал в теоретической его части.	1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений. 2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью

Учащиеся, освобожденные от физкультуры на основании врачебной комиссии, освобождаются только от физической нагрузки на уроке и обязаны выполнять все остальные требования программы.

Содержание учебного предмета

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата. 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.

Обучение направлено на:

- поддержание жизненно-важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов);
- мотивацию двигательной активности;
- поддержку и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- обучение переходу из одной позы в другую;
- освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации);
- формирование функциональных двигательных навыков, которые ребенок в дальнейшем научится использовать в повседневной жизни;
- развитие функции руки, в том числе мелкой моторики;
- формирование ориентировки в пространстве;
- обогащение сенсомоторного опыта.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения.

1. 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, прямохождения, 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.

2. 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, обручами..

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.

Сроки освоения программы - 1 год. Объем учебного времени – 68 ч (2ч. в неделю; 34 учебные недели).

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Количество		Примечание
			Контрольных работ	Практических/лабораторных, самостоятельных и др. видов работ	
		3 класс			
1	Профилактические и коррегирующие упражнения	34			
2	Развитие двигательных способностей (ОФП)	34			
3	Всего	68			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата проведения				Наименование разделов, тем уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
	План		Факт				
	1	3	1	3			
1					Знакомство с залом. Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры	1	Инструктаж
2					Дыхательная гимнастика: произвольный вдох.	1	Упражнения
3					Дыхательная гимнастика: произвольный выдох	1	Упражнения
4					Движения головой: наклоны	1	Упражнения
5					Движения головой: повороты	1	Упражнения
6					Круговые движения головой	1	Упражнения
7					Выполнение движений руками: вперед, назад.	1	Упражнения
8					Выполнение движений руками: вверх, вниз	1	Упражнения
9					Выполнение движений пальцами рук	1	Упражнения
10					Пальчиковая гимнастика	1	Упражнения
11					Пальчиковые игры	1	Упражнения
12					Удержание головы в одном положении	1	Упражнения

13					Удержание рук в одном положении	1	Упражнения
14					Коррекционные игры с предметами.	1	Упражнения
15					Удержание предмета в руках	1	Упражнения
16					Поочередное действие руками: поднятие, опускание	1	Упражнения
17					Одновременное действие руками	1	Упражнения
18					Перекладывание предмета одной рукой	1	Упражнения
19					Перекладывание предмета двумя руками	1	Упражнения
20					Перекладывание предмета из руки в руку	1	Упражнения
21					Махи руками. Игра «Гуси, гуси»	1	Упражнения
22					Гимнастика суставов верхних конечностей	1	Упражнения
23					Комплекс упражнений для верхних конечностей	1	Упражнения
24					Пальчиковые игры	1	Игра
25					Утренняя зарядка. Вариант для рук	1	Игра

№	Дата проведения				Наименование разделов, тем уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
	План		Факт				
26					Наклоны вперед-назад в положении сидя	1	Упражнения
27					Наклоны вправо-влево в положении сидя	1	Упражнения
28					Повороты вперед-назад в положении сидя.	1	Упражнения
29					Повороты вправо-влево в положении сидя.	1	Упражнения
30					Комплекс ОРУ без предметов.	1	Упражнения
31					Комплекс ОРУ с предметами	1	Упражнения

	План		Факт			
32					Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры	Инструктаж
33					Дыхательная гимнастика: произвольный вдох.	Упражнения
34					Дыхательная гимнастика: произвольный выдох.	Упражнения
35					Поочередное сгибание, разгибание ног	Упражнения
36					Одновременное сгибание, разгибание ног	Упражнения

37					Поочередное поднятие, опускание прямых ног	1	Упражнения
38					Одновременное поднятие, опускание прямых ног	1	Упражнения
39					Движения ногами: отведение в сторону	1	Упражнения
40					Ползание на животе	1	Упражнения
41					Изменение положения тела с упором на ступни	1	Упражнения
42					Комплекс упражнений для расслабления мышц	1	Упражнения
43					Комплекс упражнений для формирования осанки	1	Упражнения
44					Комплекс ОРУ без предметов.	1	Упражнения
45					Комплекс ОРУ с предметами	1	Упражнения
46					Гимнастика суставов	1	Упражнения
47					Упражнения с гимнастическими снарядами.	1	Упражнения
48					Комплекс упражнений для расслабления мышц	1	Упражнения
49					Коррекционные игры без предметов	1	Игра

№	Дата проведения				Наименование разделов, тем уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
	План		Факт				
50					Комплекс ОРУ для мышц шеи	1	Упражнения
51					Комплекс ОРУ для суставов	1	Упражнения
52					Комплекс ОРУ для утренней зарядки	1	Упражнения

53 - 54					Дыхательная гимнастика	1	Упражнения
55 - 56					Пальчиковая гимнастика	1	Упражнения
57					Практические задания по итогам года	1	Упражнения
58 - 59					Комплекс ОРУ для расслабления мышц	1	Упражнения
60 - 61					Пальчиковые игры	1	Игра
62 - 63					Коррекционные игры	1	Игра
64					Сюжетно-ролевые игры	1	Игра
65					Спортивно-оздоровительные игры	1	Игра
66 - 67					Коррекционные игры с предметами	1	Игра
68					Коррекционные игры без предметов	1	Игра