

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Рассмотрено: на заседании
педагогического совета школы
Протокол № 1 от «28»августа2023 г.

Утверждено приказом №99/1-ОСН от «28»
августа 2023 г.

Адаптированная общеобразовательная программа образования обучающихся с
нарушением опорно-двигательного аппарата (вариант 6.2)

Место предмета в учебном плане школы

Классы обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
4 класс	3 час	34	102

Разработчик программы:

учитель физической культуры
Ильичёва Ирина Владимировна,
Первая квалификационная категория

с.Самара, 2023г

Пояснительная записка

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.

Данная образовательная программа основана на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Федеральный закон Российской Федерации от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 12 мая 2009г. № 537 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года»;
- 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.

При разработке рабочих программ необходимо соблюдать индивидуальные медицинские рекомендации, в которых отражены требования к двигательному режиму, показания или противопоказания к отдельным упражнениям.

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.

Общая характеристика учебного предмета

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, перемещение на коляске, бега, перелезания, 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 сердечно-сосудистой 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.

Описание места учебного предмета АФК в учебном плане

Сроки освоения программы 4 класса: 1 год.

Объем учебного времени:– 4 год обучения – 102ч (3 ч в неделю; 34 учебные недели).

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, следовательно, при таком состоянии учащегося количество часов индивидуальных занятий составляет 3 часа в неделю для формирования необходимых навыков.

Личностные, регулятивные 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.

Регулятивные результаты:

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями соблюдать режим дня, делать утреннюю зарядку, использовать навыки самообслуживания, участвовать в подвижных играх и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- по возможности выполнение технических действий из базовых параолимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Проверка знаний, умений и навыков учащихся по адаптивной физической культуре

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по системе «зачет» - «незачет». Главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре, о средствах укрепления здоровья, человека;
- представления о правильной осанке; о видах стилизованной ходьбы;

- с помощью педагога выполнять корригирующих упражнения 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;
- участие в занятиях по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представления об элементах соревнований со сверстниками;
- представления о спортивных традициях своего народа;
- 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.

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 вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- активное 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 активную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- 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.

Основное содержание учебного предмета

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 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. 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 «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: построения и перестроения, ходьба и бег, перелизанные 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 ходьбе, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Раздел «Легкая атлетика» включает: бег на колясках, метание малого мяча, толкание набивного мяча.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» включает: упоры, седы, группировка, лежа на спине, перекуты в группировке вперед-назад, вправо-влево; ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса и мышц нижних конечностей.

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.

Основная форма организации учебного процесса – урок.

Учебно-тематический план по АФК

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	25
2.	Гимнастика с элементами акробатики	24
3.	Подвижные игры	29
4.	Легкоатлетические упражнения	24
	Итого	102

<p><i>Основы знаний.</i></p> <p><i>Теоретические сведения.</i></p>	<p>Теоретические сведения</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Ориентироваться в понятиях физическая культура. Знать правила поведения в спортивном зале. Требования к спортивной форме. Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья. Иметь представление о гигиене человека, закаливание, о возникновении физической культуры и спорта, Олимпийских игр, о правилах составления комплексов утренней гимнастики, режим дня, двигательный режим.</p>	<p>Коррекционная направленность</p>
<p><i>Развитие двигательных способностей (ОФП).</i></p>	<p>Элементы строевой подготовки. ОРУ с предметами и без предметов. Развитие координационных способностей, основные виды передвижения, Развитие силы мышц.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Знать и уметь выполнять строевые упражнения, выполнять основные виды передвижения, выполнять</p>	<p>Дифференцировка расстояния, глазомер. Развитие равновесия, точности движений. Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма. Ориентировка в</p>

	упражнения в равновесии, выполнять упражнения с предметами и без.	пространстве.
<i>Профилактические и корригирующие упражнения</i>	<p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей и позвоночника. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.</p> <p>Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. (распределено равными частями в течение учебного года).</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>Иметь представления.</p> <p>Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>Выполнять упражнения на гибкость, подвижность суставов, напряжение и расслабление мышц туловища и конечностей.</p>	<p>Понимание механизма полного дыхания.</p> <p>Увеличение глубины дыхания.</p> <p>Гибкость позвоночника,</p> <p>укрепление мышечного корсета,</p> <p>вестибулярная устойчивость,</p> <p>координация движений,</p> <p>дифференцировка мышечных ощущений,</p> <p>ориентировка в пространстве.</p> <p>Координация движений рук,</p> <p>коррекция осанки,</p> <p>знакомство с терминологией.</p> <p>Стимуляция дыхательной и сердечно - сосудистой систем, усвоение темпа движений,</p> <p>дифференцирование усилий, координация движений рук и ног.</p>
<i>Гимнастика с элементами</i>	<p>Акробатические упражнения.</p> <p>Ознакомление и разучивание</p>	Согласованность и ритмичность

<p><i>акробатики</i></p>	<p>различных хватов. Простые и смешанные висы. Седы. Упоры. Группировка, перекаты назад. Упражнения в равновесии. Передвижение по узкой и по повышенной опоре.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Знать и уметь выполнять акробатические упражнения: группировка, перекаты, седы. Уметь выполнять, просты висы на гимнастической стенке, уметь выполнять упражнения в равновесии.</p>	<p>движений, дифференцировка усилий. Координация движений, точность кинестетических ощущений.</p> <p>Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве.</p>
<p><i>Подвижные и спортивные игры</i></p>	<p>ОРУ с большими и малыми мячами. Подвижные игры: «Напольный теннис» (адаптированный). Обучение прокатыванию и остановке мяча в напольном теннисе. Взаимодействие игроков. Бросок по воротам.</p> <p>Элементы игры Бочча.</p> <p>Техника броска мяча сверху в бочча. Бросок, ввод мяча на расстояние, на точность в горизонтальную цель.</p> <p>ОРУ с большими и малыми мячами. Передача и ловля мяча в парах и тройках (на месте). Ведение мяча на месте. Броски в цель.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения</p>	<p>Дифференцировка мышечных ощущений, способность регулировать положение тела в пространстве, различать и отмеривать расстояние. Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха.</p>

	<p>с мячом, иметь представление о передаче мяча различными способами, иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча «бочча».</p> <p>Иметь представление о правилах игры в «напольный теннис». Техника нападения и защиты.</p>	
<i>Легкая атлетика</i>	<p>Ходьба. Самостоятельное передвижение в коляске разного типа. Преодоление полосы препятствий. ОРУ с малым мячом на развитие координации силы и силовой выносливости. Техника метания малого мяча, метание в цель, на дальность. Броски, толчок набивного мяча.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Знать и уметь метать малый мяч в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. Иметь представление о технике толкания набивного мяча.</p>	<p>Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма. Ориентировка в пространстве.</p>

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	тема урока	тип/форма урока	Планируемые результаты обучения	
			Содержание, виды деятельности на уроке	БУД
Раздел 1: «ОФП» – 25 часов				
1	Теоретические сведения	Вводный	Правила ТБ, личной гигиены. Основы	Познавательные: ознакомление с теоретическим материалом.

			знаний по ФК.	
2-7	Элементы строевой подготовки. Основные ИП и движения головы, рук и ног.	Комбинированный	Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук и ног.	Регулятивные: умение принимать задачу
8-15	Элементы строевой подготовки. Различные виды передвижений.	Комбинированный	Выполнение различных видов передвижений.	Регулятивные: умение планировать действия и работать по плану Познавательные: ознакомление с видами передвижений, освоение видов передвижений.
16-25	Элементы строевой подготовки. Упражнения с предметами и без предметов.	Комбинированный	Выполнение упражнений без предметов, с гимнастическими палками и мячами.	Регулятивные: осуществлять деятельность по результату и процессу Познавательные: освоение упражнений.

Раздел 2: «Гимнастика» – 24 часа

1-8	Элементы строевой подготовки. Ознакомление и разучивание акробатических упражнений.	Комбинированный	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение упоров, седов, группировок, перекатов.	Познавательные: ознакомление с новым материалом, выполнение акробатических упражнений. Регулятивные: умение контролировать свои действия и работу.
9-15	Элементы строевой подготовки. Ознакомление и разучивание различных хватов.	Комбинированный	Выполнение хватов <ul style="list-style-type: none"> ➤ сверху, ➤ снизу, ➤ узкого, ➤ широкого, ➤ разноименного. 	Регулятивные: умение ориентироваться в пространственном положении. Познавательные: ознакомление с новыми видами хватов.
16-24	Элементы строевой подготовки. Обучение выполнению	Комбинированный	Выполнение упражнений в равновесии.	Регулятивные: умение ориентироваться в пространственном положении. Познавательные: ознакомление с выполнением упражнений.

	упражнений в равновесии.			равновесии, освоение равновесии.
Раздел 3: «Подвижные игры» – 29 часов				
1-5	Теоретические сведения о спортивных и подвижных играх. ОРУ с мячами.	Комбинированный	Спортивные игры с мячом. Игры в школьной программе. ТБ	Познавательные: теоретическими освоение игр с мячом Регулятивные: умение сохранять задачу
6-10	ОРУ с мячами различной величины.	Комбинированный	Выполнение ОРУ с мячами различной величины.	Регулятивные: контроль по результату Познавательные: мячами, освоение бросков
11-15	Элементы строевой подготовки. ОРУ с мячами Бочча. Броски мяча Бочча в цель. Игра «Бочча».	Комбинированный	Выполнение ОРУ с мячами Бочча. Выполнение бросков мяча Бочча в цель.	Регулятивные: умение планировать свои действия пространственный анализ Коммуникативные: работать в паре, распределять различные роли Личностные: формирование положительной самооценки Познавательные: «Бочча».
16-21	Элементы строевой подготовки. Обучение прокатыванию и остановке мяча в настольном теннисе.	Комбинированный	Выполнение ОРУ. Выполнение прокатывания и остановки мяча в настольном теннисе.	Регулятивные: умение планировать свои действия пространственный анализ Коммуникативные: с одноклассниками, группами Личностные: отношение к ученикам Познавательные: упражнениям с мячом
22-26	Элементы строевой подготовки. Обучение прокатыванию и остановке большого мяча.	Комбинированный	Выполнение прокатывания и остановки мяча.	Регулятивные: планировать пути движения Коммуникативные: сохранять отношение друг к другу

	мяча.			спора; Личностные: о трудности и ст преодолению Познавательные: упражнениям с мяч
27-29	Элементы строевой подготовки. Взаимодействие игроков. Бросок по воротам.	Комбинированный	Выполнение броска по воротам.	Регулятивные: правильность вып задачи; Коммуникативные: высказывать сове м Личностные: о трудности и ст преодолению Познавательные: взаимодействию др закрепление уме броска.

Раздел 4: «Легкоатлетические упражнения» – 24 часа

1-6	Элементы строевой подготовки. Теоретические сведения Разучивание техники метания малого мяча.	Комбинированный	Дисциплины, входящие в л/а. ТБ на уроках л/а. Техника метания малого мяча.	Познавательные: метания. Регулятивные: контроль по результ
7-12	Элементы строевой подготовки. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели.	Комбинированный	Попадание малым мячом в вертикальную и горизонтальную цели.	Регулятивные: ум пространственный а Коммуникативные: понимать речь друг Личностные: отношение к учени Познавательные: метания малого мяч

13-18	<p>Элементы строевой подготовки.</p> <p>Метание малого мяча на дальность.</p>	Комбинированный	Метание мяча на дальность в различных ИП.	<p>Регулятивные: планировать путь до</p> <p>Коммуникативные: понимать речь других</p> <p>Личностные: о трудности и способе преодоления</p> <p>Познавательные: малого мяча закрепление навыка</p>
19-24	<p>Элементы строевой подготовки.</p> <p>Преодоление полосы препятствий.</p>	Комбинированный	Передвижение с преодолением различных препятствий.	<p>Регулятивные: в самоконтроля, саморешений</p> <p>Коммуникативные: смысл определений словосочетаний</p> <p>Личностные: отношение к ученикам</p> <p>Познавательные: навыка передвижения препятствий.</p>