

Мостовский район, село Беноково

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 11 имени Николая Алексеевича Свистунова села Беноково муниципального образования Мостовский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 31. 08. 2022 года протокол № 1
Председатель _____ Е.В. Мухина

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
надомного обучения

по предмету «Адаптивная физическая культура»

для обучающегося 5 класса

с НОДА (вариант 6.4.)

Количество часов: 17

Учитель Гикалова Людмила Михайловна

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО);

с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (в редакции протокола №1/20 от 04.02.2020);

с учетом авторской программы по физической культуре» М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 класс, обеспеченные учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5-7 классы» под редакцией М.Я. Виленского издательство Просвещение 2014г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5 класса общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с двигательными нарушениями, и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха. На уровне основного общего образования обучающихся с НОДА данная цель связывается со стремлением к нормализации двигательной деятельности, достижению такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, участвовать в разных сферах общественной жизни, и с формированием осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, в ведении здорового образа жизни.

Поставленная цель конкретизируется через решение следующих задач изучения учебного предмета, имеющих развивающую и воспитательную направленность:

- обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки; доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение знаний (определяемых ФГОС ООО) в области физической культуры и спорта;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА;
- формирование потребности в здоровом образе жизни, самостоятельных занятиях физической культурой, умения

самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

– развитие социально-коммуникативных умений;

– формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА сохраняются на протяжении всего периода обучения в образовательной организации. Задачи следующие:

– коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;

– 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;

– изменение качества движений за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;

– улучшение пластичности и гибкости;

– 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 – нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, 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. д.;

– 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. д.

В зависимости от нозологической группы, к которой относятся обучающиеся с НОДА, специфические (коррекционные) задачи

дифференцируются. Для обучающихся с ДЦП и сходными заболеваниями в каждое занятие необходимо включать упражнения, на коррекцию пространственных нарушений, развитие мелкой моторики, точности и координации движений, а также спортивные игры по упрощенным правилам. Для обучающихся с поражениями спинного мозга важно включать в структуру занятий максимально включать упражнения для стимуляции двигательной активности, упражнения для профилактики контрактур и трофических нарушений, упражнения для активизации дыхательной мускулатуры. Для обучающихся с отсутствием или недоразвитием конечностей следует подбирать специальные упражнения, направленные на профилактику вторичных нарушений мышечной и двигательной системы нарушений. Перед учителем также стоит задача по овладению обучающимся протезом, стимуляции его использования.

Описание места учебного предмета

Программа реализуется в рамках индивидуального обучения на дому по 0,5 часа в неделю в течение 34 недель. В соответствии с календарным учебным графиком в 5 классе программа рассчитан на 17 занятий в год.

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 этим 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 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.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни -признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально нравственного здоровья.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояние нормального человеческого существования. Ценность свободы как свободный выбор человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность человечества-осознание человека себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса, которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважения к многообразию их культур.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Возможные личностные результаты:

- 1) осознание себя, как «Я»; осознание своей принадлежности к определенному полу; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 2) 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.;
- 3) понимание собственных возможностей и ограничений, умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.;
- 4) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
- 5) способность к осмыслению социального окружения;
- 6) развитие самостоятельности;

- 7) овладение общепринятыми правилами поведения;
- 8) 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.

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.

Виды деятельности:

- ✓ 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.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Всего часов	Дата	Корректировка даты
		1		
1	Дыхательные упражнения по подражанию.			
2	Основные положения и движения (по подражанию). Спортивные игры.	1		
3	Упражнения для мышц туловища. Подвижная игра	1		
4	Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижная игра	1		
5	Правильный захват мяча руками. Подвижная игра	1		
6	Перекладывание мяча с одного места на другое.	1		
7	Перекладывание мяча с одного места на другое.	1		
8	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	1		
9	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	1		
10	Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.	1		
11	Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.	1		
12	Бросание мяча в обруч. Подвижная игра	1		
13	Подбрасывание мяча вверх. Спортивные соревнования	1		
14	Подбрасывание мяча вверх. Спортивные соревнования	1		
15	Бросание мяча в цель. Олимпийские игры	1		
16	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. Подвижная игра	1		
17	Движения рук с флажками вверху, внизу, помахивание флажками. Подвижная игра	1		

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Мячи (малые, большие), гимнастические палки, набивные мячи.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МО
учителей
№ 1 от 30. 08. 2022 г.
_____ О.А.Малкова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ О.В. Троицкая
31. 08. 2022 г