

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Забайкальского края

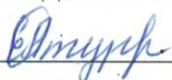
Управление образования администрации муниципального района

«Могочинский района»

МОУ СОШ №33 пос.Давенда

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

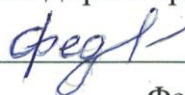


Стурова Е. А.

Протокол № 1 от «31» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР



Федянина Н. С.

Протокол. № 1 от «31» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Никulina Л. И.

Приказ №8 от «15» 09 2023

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физкультура»

для обучающихся 1-4 классов

Кудеча 2023

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.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1.1. 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.

1.2. 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.

1.3. Предметные результаты:

- актуализация 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.);

- расширение умений самообслуживания с использованием ассистивных средств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- 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 как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- о видах стилизованной ходьбы;
- о корригирующих упражнениях 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;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;
- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- 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.

–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 подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

–посильное 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 посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;

–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.

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 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.

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.

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 пере ползание, 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.

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 и мышц нижних конечностей.

Подвижные игры.

В программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса, а также спортивные игры бочча, настольный теннис.

Легкоатлетические упражнения.

Включает: бег на колясках, метание малого мяча, толкание набивного мяча.

Проектирование содержания

Разделы программы	Рабочая программа
	3 класс
Общая физическая подготовка	4
Гимнастика с элементами акробатики	4
Подвижные игры	5
Легкоатлетические упражнения	4
Итого:	17

Тематическое планирование

Разделы программы	Темы, входящие в данный раздел	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Общая физическая подготовка 4 Часа	<i>Урок 1.</i> Теоретические сведения о предмете <i>Урок 2.</i> Общеразвивающие упражнения с предметами <i>Урок 3.</i> Различные виды передвижений. <i>Урок 4.</i> Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств предметами..	Знать и уметь выполнять строевые упражнения, выполнять основные виды передвижения, выполнять упражнения в равновесии, выполнять упражнения с предметами и без. Выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.
Гимнастика с элементами акробатики. 4 часа	<i>Урок 5.</i> Правила техники безопасности на уроках гимнастики. <i>Урок 6</i> Ознакомление и разучивание акробатических упражнений. <i>Урок 7</i> Акробатические упражнения. <i>Урок 8</i> Общеразвивающие упражнения на развитие плечевого пояса	Знать и уметь выполнять акробатические упражнения: группировка, перекаты, седы. Уметь выполнять, просты висы на гимнастической стенке, уметь выполнять упражнения в равновесии.
Подвижные игры. 5 часов	<i>Урок 9</i> Теоретические сведения о спортивных и подвижных играх. <i>Урок 10.</i> Общеразвивающие упражнения с мячами. <i>Урок 11.</i> Общеразвивающие упражнения с мячами различной величины. <i>Урок 12.</i> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами. <i>Урок 13.</i> Спортивные игры с мячом.	Знать и уметь метать малый мяч в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. Иметь представление о технике толкания набивного мяча.
Легкоатлетические упражнения. 4 часа	<i>Урок 14.</i> Ведение мяча на месте. <i>Урок 15.</i> Броски в цель. <i>Урок 16.</i> Обучение прокатыванию и остановке большого мяча. <i>Урок 17.</i> Ловля и передача мяча на месте	Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения с мячом, иметь представление о передаче мяча различными способами, иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча «бочча». Иметь представление о правилах игры в «напольный теннис».

