

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Курагинского района

МБОУ Можарская СОШ №15

РАССМОТРЕНО

методическим
объединением учителей



М.А.Абрамов

Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



И.А.Галета

Приказ №88
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Филиппов В.Э.

Приказ № 88
от «30» августа 2024 г.

« Адаптивная физическая культура»

(вариант 6.2)

для 1 класса

2024-2025 учебный год

с.Можарка
2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. 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. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

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

Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Программы носят компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся, материально-технического обеспечения и др.

В программе нашли свое отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с НОДА, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

Цель программы – содействие нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) обучающихся с НОДА, формирование осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, осуществлении здорового образа жизни.

Задачи программы:

Цель программы конкретизируется решением следующих задач:

- обеспечение регулярной физической активности, адекватной состоянию здоровья и соответствующей уровню функциональных возможностей обучающихся;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;

- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА:

- коррекция с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА техники основных движений: ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: 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 с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА 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 с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА;
- коррекция и развитие физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: 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 с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

– коррекция и развитие сенсорных систем с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: 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, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

Принципы и подходы к реализации программы

Принцип единства диагностики и коррекции. До начала реализации программы необходимо организовать и провести комплексное диагностическое обследование, позволяющее выявить особенности двигательного развития, получить медицинские рекомендации по возможным направлениям работы, определить особенности организации двигательной деятельности (в том числе с учетом запрета определенных движений), характер и интенсивность трудностей, сделать заключение об их возможных причинах. Реализация программы требует от учителя постоянного контроля динамики изменений личности, поведения и деятельности, эмоциональных состояний, чувств и переживаний обучающегося с НОДА. Такой контроль позволяет вовремя вносить коррективы в рабочую программу учителя.

Принцип учета индивидуальных, дифференцированных особенностей обучающегося с НОДА с учетом разнообразия выявленных нарушений.

Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.

Принцип вариативности предполагает возможность сосуществования различных подходов к отбору содержания и технологий обучения АФК с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА, что позволяет учителю составлять индивидуальный учебный план, отбирая содержание под конкретного обучающегося с НОДА.

Принцип непрерывности получения образования обеспечивает подготовку обучающегося с НОДА к интеграции в систему непрерывного образования; осуществляет обеспечение преемственности знаний.

Принцип инклюзивности направлен на продуктивное включение каждого обучающегося с НОДА в образовательный процесс вне зависимости от его ограничений и стартовых возможностей.

Принцип сотрудничества с семьей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с НОДА.

Программа реализуется в рамках *деятельностного подхода*, определяющего тактику проведения работы через активизацию деятельности каждого обучающегося с НОДА.

Место учебного предмета в учебном плане

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (вариант 6.2) АООП НОО НОДА в 1 классе - 2 часа в неделю, 66 часов (33 учебные недели).

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся с НОДА к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, за спортивные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на Паралимпиаде;
- формирование уважительного отношения к спортивным достижениям спортсменов других стран;
- формирование мотивов учебной деятельности, направленной на получение новых знаний о занятиях физической культурой, необходимых для укрепления здоровья, физического развития;
- эстетическое развитие, воспитание доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, нравственных качеств понимания чувств других людей и сопереживания им: разделение радости достижения спортивных результатов с одноклассниками, проявление эмпатии и взаимопомощи в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, представлений о социальных нормах и правилах межличностных отношений в

коллективе, спортивной команде, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций при выполнении физических упражнений, занятиях спортом;

- понимание значения физической культуры в жизни человека и общества;
- формирование адекватных представлений о собственных физических возможностях и ограничениях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
- понимание необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях адаптивной физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися с НОДА универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и достигать цели и задачи учебной деятельности, в том числе групповые, поставленные учителем на уроках АФК;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с указаниями учителя;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- умение оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают опыт, освоенный обучающимися с НОДА в процессе изучения данного предмета с учетом их психофизических особенностей, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека с НОДА (физического и психологического), о позитивном влиянии АФК на развитие человека с НОДА (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

— овладение умениями, необходимыми для здорового образа жизни (режим дня, утренняя зарядка, паузы двигательной разгрузки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.);

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Практические предметные результаты определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательной и интеллектуальной сферы обучающегося с НОДА, с учетом медицинских рекомендаций и рекомендаций школьного психолого-медико-педагогического консилиума.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «адаптивная физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. История физической культуры.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
- 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
	Понятие адаптивной физической культуры	2		2	
	История физической культуры	2		2	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
	Режим дня школьника	2		2	
	Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	5		5	
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
	Гигиена человека	2		2	
	Осанка человека	10		10	
	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	5		5	
	Физические упражнения	38		38	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Что такое адаптивная физическая культура. Положительное влияние занятий на успехи в учебе. Общеукрепляющие упражнения.	1				
2.	История физической культуры. Как возникли первые соревнования. Общеукрепляющие упражнения.	1				
3.	Правила поведения на уроках физической культуры Общеукрепляющие упражнения.	1				
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Общеукрепляющие упражнения.	1				
5.	Как зародились олимпийские игры. Миф о Геракле. Общеукрепляющие упражнения.	1				
6.	Физкультура и спорт в древности. Современные физкультура и спорт. Упражнения на развитие осанки.	1				
7.	Характерные признаки соревнований. Упражнения на развитие осанки.	1				
8.	Первые соревнования у древних людей. Роль и значение соревнований в воспитании	1				

	будущих воинов и охотников. Упражнения на развитие гибкости.					
9.	Правила проведения олимпийских и параолимпийских игр. Упражнения на развитие гибкости.	1				
10.	Связь физической культуры с обычаями и традициями народа. Упражнения на развитие гибкости.	1				
11.	Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановление дыхания. Общеукрепляющие упражнения.	1				
12.	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены	1				
13.	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены	1				
14.	Закаливание. Как закалывать свой организм. Общеукрепляющие упражнения.	1				
15.	Правила закаливания водой. Общеукрепляющие упражнения.	1				
16.	Физические упражнения. Что такое физические упражнения.	1				
17.	Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.	1				
18.	Комплекс утренней зарядки №1	1				
19.	Что такое физическое развитие.	1				

	Общеукрепляющие упражнения.					
20.	Что такое физические качества. Общеукрепляющие упражнения.	1				
21.	Сила. Упражнения для развития силы.	1				
22.	Быстрота. Упражнения для развития быстроты. Общеукрепляющие упражнения.	1				
23.	Выносливость. Упражнения для развития выносливости. Общеукрепляющие упражнения.	1				
24.	Гибкость. Упражнения для развития гибкости. Общеукрепляющие упражнения.	1				
25.	Равновесие. Упражнение для развития равновесия.	1				
26.	Комплекс утренней зарядки №2 Общеукрепляющие упражнения.	1				
27.	Игры и занятия в зимнее время года. Общеукрепляющие упражнения.	1				
28.	Как одеваться зимой для прогулок. Общеукрепляющие упражнения.	1				
29.	Упражнения с мячом. Подкидывание и ловля двумя руками.	1				
30.	Упражнения с мячом. Подкидывание и ловля двумя руками	1				
31.	Комплекс утренней зарядки №3	1				
32.	Твой организм. Основные части тела. Общеукрепляющие упражнения.	1				
33.	Твой организм. Основные части тела. Общеукрепляющие упражнения.	1				

34.	Твой организм. Основные внутренние органы человека. Общеукрепляющие упражнения.	1				
35.	Твой организм. Основные внутренние органы человека. Общеукрепляющие упражнения.	1				
36.	Твой организм. Скелет. Осанка. Упражнения для осанки.	1				
37.	Твой организм. Скелет. Осанка. Упражнения для осанки.	1				
38.	Твой организм. Мышцы. Осанка. Упражнения для осанки.	1				
39.	Твой организм. Органы чувств. Общеукрепляющие упражнения.	1				
40.	Твой организм. Органы чувств. Общеукрепляющие упражнения	1				
41.	Твой организм мозг и нервная система. Общеукрепляющие упражнения.	1				
42.	Твой организм мозг и нервная система. Общеукрепляющие упражнения.	1				
43.	Твой организм мозг и нервная система. Общеукрепляющие упражнения.	1				
44.	Твой организм. Органы дыхания. Дыхательная гимнастика.	1				
45.	Твой организм. Органы дыхания. Дыхательная гимнастика.	1				
46.	Твой организм. Органы пищеварения Упражнения для релаксации мимики лица.	1				
47.	Твой организм. Органы пищеварения Упражнения для релаксации мимики лица.	1				

48.	Твой организм. Пища и питетельные вещества. Упражнения для релаксации мимики лица.	1				
49.	Твой организм. Пища и питетельные вещества. Упражнения для релаксации мимики лица.	1				
50.	Вода и питьевой режим. Общеукрепляющие упражнения.	1				
51.	Вода и питьевой режим. Общеукрепляющие упражнения.	1				
52.	Режим дня. Разучивание комплекса новой утренней зарядки.	1				
53.	Режим дня. Разучивание комплекса новой утренней зарядки	1				
54.	Спортивная одежда и обувь. Упражнения на развитие гибкости стопы.	1				
55.	Спортивная одежда и обувь. Упражнения на развитие гибкости стопы.	1				
56.	Самоконтроль своего физического состояния. Общеукрепляющие упражнения.	1				
57.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1				
58.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1				
59.	Закреплять навык самостоятельного стояния и ходьбы. Разновидности ходьбы, ползание. ОРУ.	1				
60.	Комплекс ОРУ с мячом. Разновидности ходьбы, ползания. Грудное дыхание.	1				

61.	Закреплять навык самостоятельного стояния и ходьбы. Разновидности ходьбы, ползание. ОРУ.	1				
62.	Комплекс ОРУ с мячом. Разновидности ходьбы, ползания. Грудное дыхание.	1				
63.	Комплекс ОРУ с мячом. Укрепление мышц рук, спины, брюшного пресса.	1				
64.	Комплекс ОРУ с мячом. Укрепление мышц рук, спины, брюшного пресса.	1				
65.	Развитие мелкой моторики. Упражнение “Катание колючего мячика” 1. Ведущей рукой: влево-вправо(бр) 2. Слабой рукой : влево-вправо(бр)	1				
66.	Развитие мелкой моторики. Упражнение “Катание колючего мячика” 1. Ведущей рукой: влево-вправо(бр) 2. Слабой рукой : влево-вправо(бр)	1				

Учебно-методический комплекс

1. А.П. Матвеев Физическая культура /Академический школьный учебник.,Просвещение., 2009
2. Физическая культура, 1-4кл Учебник общеобразовательных учреждений/ М., Просвещение.,2013г
3. Коновалова, Н. Г, Профилактика нарушения осанки у детей. Занятия корригирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности / Н. Г. Коновалова. - Волгоград: Учитель, 2016. -90 с.
4. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб,: Речь, 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f412850>

УчиРУ <https://uchi.ru/teachers/lk>

Яндекс Учебник

ЯКласс