


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
ГБОУ "Республиканская полилингвальная многопрофильная гимназия №2 «СМАРТ»"


РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

 Гафарова А.Ю..

Протокол № 1

от "28" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

 Лукманова А.Ф.

Протокол № 1

от "28 " августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор



 Адинев Н.Р.

Приказ №

от "29" августа 2023 г.

Адаптированная рабочая программа

(вариант И.6.4.)

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Составитель: Галиахметова Римма Рамильевна
учитель начальных классов

Уфа 2023

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа рассчитана по предмету «Адаптивная физическая культура» для детей имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата и глубокой умственной отсталостью (вариант 6.4). Программа рассчитана на 5 лет.

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования.

Одним из числа наиболее эффективных и действенных средств реабилитации является АФК для детей с ДЦП. Адаптивная физкультура способствует развитию способностей ребенка к торможению движений, контролю над ними. Упражнения позволяют улучшить координацию, увеличивают амплитуду движений. Рабочая программа составлена на основе требований ФГОС НОО к результатам освоения основной образовательной программы НОО. Рабочая программа разработана с учетом программы формирования УУД у обучающихся и рабочей программы воспитания. Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» включает:

- пояснительную записку,
- содержание обучения,
- планируемые результаты освоения программы учебного предмета,
- календарно-тематическое планирование(приложение).

Планируемые результаты включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения младшего школьника за каждый год обучения в начальной школе.

Цель изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»: формирование у обучающегося основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Развивающая ориентация учебного предмета заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения и физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся.

Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно

процессуальные компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Содержание данного предмета обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета в начальной школе составляет два часа в неделю.

Содержание

Обязательная часть примерного учебного плана определяет состав учебных предметов обязательных предметных областей, которые должны быть реализованы во всех имеющих государственную аккредитацию образовательных организациях, реализующих основную образовательную программу начального общего образования, и учебное время, отводимое на их изучение по классам (годам) обучения.

В целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся часть учебного плана, формируемая участниками образовательного процесса, предусматривает:

- учебные занятия, обеспечивающие удовлетворение особых образовательных потребностей детей с НОДА и необходимую коррекцию недостатков в психическом и/или физическом развитии:

Знания о физической культуре.

Понятие «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.

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.

Гимнастика с основами акробатики.

Общая характеристика АООП НОО

Планирование и определение задач, ставятся с учетом индивидуальных особенностей детей с данным отклонением физического дефекта. А также оно направлено на изучение личности ребенка, определение уровня физического развития и анализа мотивационно - потребностной сферы. Данная программа разработана в связи с оказанием коррекционной работы в сфере физического развития ребенка с ДЦП. Его адаптации к окружающей социальной среде.

Учебный материал программы по адаптивной физической культуре для детей с ДЦП разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. На занятиях по АФК используются физические упражнения, которые направлены на расслабление спастичных мышц, увеличение подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, на координацию движений, равновесие с использованием прикладных, дыхательных, общеразвивающих упражнений скоростно-силового характера, корригирующих порочные позы и деформации, а также улучшающие функциональное состояние опорно-двигательного аппарата и кардио-респираторной системы.

Большое значение имеют упражнения на расслабление. Эти упражнения способствуют снижению тонуса мышц, что в свою очередь приводит к ослаблению импульсов, которые идут от мышцы к коре больших полушарий мозга. Вследствие ослабления процессов возбуждения происходит значительное снижение напряжения соответствующих мышц.

Также в занятия с детьми с ДЦП необходимо включать упражнения на координацию движений, сохранение равновесия и нормализацию подвижности в суставах. Упражнения выполняются в различных положениях - стоя, сидя, лежа. Также очень полезны упражнения с передвижением на четвереньках и на коленях, с их помощью устраняются тонические рефлексy. Развитию координации способствуют упражнения, в которых задействованы руки и ноги. Эти упражнения выполняются на месте и в движении, с открытыми и закрытыми глазами, а также с изменением ритма и темпа выполнения.

Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления. Группировка лежа на спине. Упражнения в равновесии.

Планируемые результаты

Индивидуальные занятия по адаптивной физической культуре и ЛФК обеспечивают коррекцию с учетом индивидуальных двигательных особенностей обучающихся.

Ребенок с НОДА (особенно с ДЦП) в случае выраженных двигательных нарушений требует от учителя больше внимания, чем традиционно развивающийся. В случае необходимости (выраженные двигательные расстройства, тяжелое поражение рук, препятствующее формированию графо-моторных навыков) рабочее место обучающегося с НОДА должно быть специально организовано в соответствии с особенностями ограничений его здоровья. Необходимо предусмотреть наличие персональных компьютеров, технических приспособлений (специальная клавиатура, различного вида контакторы, заменяющие мышь, джойстики, трекболы, сенсорные планшеты). В этом случае сопровождать работу ребенка во время урока может стать тьютор.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне НОО у обучающегося могут быть сформированы познавательные УУД, коммуникативные УУД, регулятивные УУД, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

У обучающегося будут сформированы коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

У обучающегося будут сформированы регулятивные УУД:

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств.

К концу обучения обучающийся может научиться выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток; анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Тематическое планирование

| № | Тема урока | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1-2 | Развитие эмоциональной отзывчивости на ритмичные движения | 2 |
| 3-4 | Выполнение ритмичных движений руками под звучащие инструменты. | 2 |
| 5-6 | Выполнение движений под музыку. | 2 |
| 7-8 | Остановка по команде. | 2 |
| 9-10 | Ориентировка в направлении движений вперед, назад. | 2 |
| 11-12 | Игра «Вперёд-назад». | 2 |
| 13-14 | Упражнения без предметов. | 2 |
| 15-16 | Упражнения с предметами (флажок). | 2 |
| 17-18 | Упражнения с предметами (бубен). | 2 |
| 19-20 | «Бросай, поймай мячик». | 2 |
| 21-22 | «Кати мячик». | 2 |

| | | |
|--------|---|---|
| 23-24 | «Прокати мяч по дорожке» | 2 |
| 25-26 | Выполнение движений в определённом ритме под музыку. | 2 |
| 27-28 | Выполнение двигательных упражнений по короткой словесной Инструкции | 2 |
| 29-30 | Выполнение двигательных упражнений по короткой словесной инструкции | 2 |
| 31-32 | Движения под музыку или звучащие инструменты. | 2 |
| 33-34 | Упражнение на сопровождение движений «звучащими» | 2 |
| 35-36 | Упражнение на сопровождение движений ударными инструментами. | 2 |
| 37-38 | Упражнение на сопровождение движений шумовыми инструментами. | 2 |
| 39-40 | Упражнение на сопровождение движений хлопанием в | 2 |
| 41-44 | «Воздушные шары» | 4 |
| 45-48 | «Слушай сигнал». | 4 |
| 49-52 | «Мячик кверху». | 4 |
| 53 -56 | «Метко в цель» | 4 |
| 57- 60 | Имитационные упражнения под песню. | 4 |
| 61-64 | «В гости к пальчику большому». | 4 |
| 65-68 | «Возьми флажок». | 4 |
| 69-70 | «Не урони мешочек». | 2 |

Программа коррекционной работы

задачами коррекционно-развивающих занятий являются:

- предупреждение вторичных биологических и социальных отклонений в развитии, затрудняющих образование и социализацию обучающегося;
- исправление нарушений психофизического развития медицинскими, психологическими, педагогическими средствами;

Комплексная реабилитация обучающихся с НОДА предусматривает консультации логопеда и социального педагога по запросам родителей, психологическую коррекцию. Программа коррекционной работы предусматривает индивидуализацию специального сопровождения обучающегося с НОДА.

Цель программы коррекционной работы: создание системы комплексного психолого-педагогического сопровождения процесса освоения АОП НОО обучающимся ,позволяющего учитывать её особые образовательные потребности на основе осуществления индивидуального и дифференцированного подхода в образовательном процессе.

Программа предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющих учитывать особые образовательные потребности обучающегося.

Задачи программы коррекционной работы:

- выявление особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА, обусловленных недостатками в их развитии;
- организация специальных условий образования в соответствии с особенностями обучающихся с НОДА;
- Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с НОДА в соответствии с рекомендациями ПМПК;

Программу коррекционной работы может осуществлять специалист, работающий в иной организации (Центре психолого-педагогической коррекции и реабилитации, ПМПК).

При возникновении трудностей в освоении обучающимся с НОДА содержания ФАОП НОО педагогические работники, осуществляющие психолого-педагогическое сопровождение, должны оперативно дополнить структуру программы коррекционной работы соответствующим направлением работы, которое будет сохранять свою актуальность до момента преодоления возникших затруднений.

В случае нарастания значительных стойких затруднений в обучении, взаимодействии с учителями и обучающимися школы (класса) обучающийся с НОДА направляется на комплексное обследование в ПМПК с целью выработки решения о перспективах его дальнейшего обучения.

Коррекция и компенсация двигательных нарушений обучающихся реализуются в соответствии с медицинскими рекомендациями учителями адаптивной физической культуры и инструкторами ЛФК. В неделю 2 часа.

Учебно-методическое обеспечение

1. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-10 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
2. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-10 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
ГБОУ "Республиканская полилингвальная многопрофильная гимназия №2 «СМАРТ»"

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

_____ Гафарова А.Ю.

Протокол № 1

от "28" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

_____ Лукманова А.Ф.

Протокол № 1

от "28 " августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Аминев Н.Р.

Приказ № 328

от "29" августа 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2023-2024 учебный год
по курсу «Технология» (АООП вариант 6.4)
Хафизовой Валерии, 3 Д класс

Составитель: Галияхметова Римма Рамильевна,
учитель начальных классов

Уфа 2023

Календарно-тематическое планирование уроков по адаптивной физкультуре во 2 классе

| № п/ п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | | При меча ние |
|--------------|--|------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---------------|--|--------------------|
| | | Всего | Конт роль ные работ ы | Прак тичес кие работ ы | | | |
| | | | | | | | |
| 1 | Упражнения для развития движений в суставах рук. Упражнения для развития движений в плечевых суставах. Упражнения для расслабления . | 1 | 0 | 0 | | | |
| 2 | Упражнения для развития движений в суставах ног. Упражнения для развития движений в коленных суставах. Упражнения | 1 | 0 | 0 | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|--|--|
| | для расслабления . | | | | | | |
| 3 | Упражнения для развития движений в локтевых суставах. Упражнения для расслабления . | 1 | | | | | |
| 4 | Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц живота, спины. Игра с мячом. | 1 | | | | | |
| 5 | Упражнения, необходимые для растяжки мышц рук. Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом. | 1 | | | | | |
| 6 | Упражнения, необходимые | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|--|--|
| | для развития и укрепления мышц рук в положении сидя. Игра с мячом. | | | | | | |
| 7 | Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом. Упражнения, необходимые для растяжки ног. Игра с мячом. | 1 | 0 | 0 | | | |
| 8 | Упражнения для развития движений в суставах рук. Упражнения для корректировки дыхания. Упражнения для развития движений в суставах ног. Упражнения для корректировки дыхания. | 1 | 0 | 0 | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|--|
| 9 | <p>Упражнения для развития движений в суставах рук. Упражнения для развития движений в плечевых суставах. Упражнения для расслабления .</p> | 1 | 0 | 0 | | | |
| 10 | <p>Упражнения для развития движений в суставах ног. Упражнения для развития движений в коленных суставах. Упражнения для расслабления .</p> | 1 | 0 | 0 | | | |
| 11 | <p>Упражнения для развития движений в локтевых суставах. Упражнения для расслабления .</p> | 1 | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|--|
| | | | | | | | |
| 12 | Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц живота, спины. Игра с мячом. | 1 | | | | | |
| 13 | Упражнения, необходимые для растяжки мышц рук. Упражнения для коррективки дыхания. Игра с мячом. | 1 | 0 | 0 | | | |
| 14 | Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц рук в положении сидя. Игра с мячом. | 1 | 0 | 0 | | | |
| 15 | Упражнения для коррективки дыхания. Игра с мячом. Упражнения, | 1 | 0 | 0 | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|--|
| | необходимые для растяжки ног. Игра с мячом. | | | | | | |
| 16 | Упражнения для развития движений в суставах рук. Упражнения для коррективки дыхания. Упражнения для развития движений в суставах ног. Упражнения для коррективки дыхания. | 1 | 0 | 0 | | | |
| 17 | Упражнения для развития движений в суставах ног. Упражнения для развития движений в коленных суставах. Упражнения для расслабления . | 1 | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| 18 | Упражнения для развития движений в локтевых суставах. Упражнения для расслабления . | 1 | | | | | |
| 19 | Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц живота, спины. Игра с мячом. | 1 | | | | | |
| 20 | Упражнения для развития движений в локтевых суставах. Упражнения для расслабления . | 1 | | | | | |
| 21 | Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц живота, спины. Игра с | 0 | 0 | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|--|
| | мячом. | | | | | | |
| 22 | Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц живота, спины. Игра с мячом. | 0 | 0 | 0 | | | |
| 23 | Упражнения для развития движений в суставах ног. Упражнения для развития движений в коленных суставах. Упражнения для расслабления . | 1 | 0 | 0 | | | |
| 24 | Упражнения для развития движений в локтевых суставах. Упражнения для расслабления . | 1 | 0 | 0 | | | |
| 25 | Упражнения, | 1 | 0 | 0 | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|--|
| | необходимые для развития и укрепления мышц живота, спины. Игра с мячом. | | | | | | |
| 26 | Упражнения для развития движений в суставах ног. Упражнения для развития движений в коленных суставах. Упражнения для расслабления . | 1 | 0 | 0 | | | |
| | Упражнения для развития движений в локтевых суставах. Упражнения для расслабления . | 1 | 0 | 0 | | | |
| 27 | Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц живота, | 1 | 0 | 0 | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|--|
| | спины. Игра с мячом. | | | | | | |
| 28 | Упражнения для развития движений в суставах ног. Упражнения для развития движений в коленных суставах. Упражнения для расслабления . | 1 | 0 | 0 | | | |
| 29 | Упражнения для развития движений в локтевых суставах. Упражнения для расслабления . | 1 | 0 | 0 | | | |
| 30 | Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц живота, спины. Игра с мячом. | 1 | 0 | 0 | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|--|
| 31 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| 32 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| 33 | Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц живота, спины. Игра с мячом. | 1 | 0 | 0 | | | |
| 34 | Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц живота, спины. Игра с мячом. | 1 | 0 | 0 | | | |

Прошито и пронумеровано

7

(*семь*) листа (ов)

Директор ГБОУ «РПМГ №2 «СМАРТ»

Н.Р.Аминев

