Приложение №1

к адаптированной основной образовательной программе

начального общего образования с НОДА вариант 6.2

МКОУ СОШ с.Большой Китяк

утвержденная приказом директора

от 30.08.2024 № 60/1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся 4 класса (ОВЗ)

##### Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативных документов:

- Закон №273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»

- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (http://fgosreestr.ru).

**-** Комплект примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно- двигательного аппарата ( протокол от 29 сентября 2022 г.№7/22 )

Программа по АФК для обучающихся с НОДА имеет коррекционную направленность и содействуют всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Рабочая программа направлена на содействие социализации обучающегося на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского и паралимпийского движения, приобщения к культурным ценностям, истории и современному развитию.

##### Цель и задачи реализации программы по предмету

***Цель реализации 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 реализации 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.

##### Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура». Учащийся со средней степенью нарушения физической активности.

Адаптивная физическая культура проводится в форме индивидуального занятия 0,25, с целью реализации учебного плана по предмету в полном объёме, 0,75 урока отводится на заочное обучение.

**Планируемые результаты освоения программы**

В соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья данная программа направлена на достижение обучающимися с НОДА личностных и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

***Личностные результаты***

Личностные результатывключают готовность и способность обучающихся с НОДА к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностносмысловые 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.

***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.

##### 2.4. Содержание программы для варианта 6.2 АООП НОО

Содержание программы распределяется по модулям:

* Модуль «Знания о физической культуре»;
* Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»
* Модуль «Легкая атлетика»

|  |  |
| --- | --- |
| Тема, содержание | Характеристика содержания и видов деятельности обучающихся с НОДА |
| Для обучающихся со средней степенью двигательных нарушений |
| ***Модуль «Знания о физической культуре человека»*** | |
| Понятие адаптивной физической культуры | ***Теоретический материал осваивается в процессе всех занятий как один из элементов урока.***  Раскрывают понятие «адаптивная физическая культура», сравнивают с понятием «физическая культура» и анализируют положительное влияние компонентов АФК  (регулярные занятия доступными физическими упражнениями, занятия физкультурой, соблюдение личной гигиены) на укрепление здоровья и развитие человека с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Объясняют значение занятий (уроков) по адаптивной физической культуре и раскрывают их основное содержание. Определяют признаки положительного влияния занятий адаптивной физкультурой на успехи в учебе. |
| История физической культуры | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.  Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.  Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Называют характерные признаки соревнований (наличие |

|  |  |
| --- | --- |
|  | правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.).  Раскрывают назначение первых соревнований у древних людей, характеризуют роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов.  Пересказывают тексты о возникновении Олимпийских игр древности.  Называют правила проведения Олимпийских и Паралимпийских игр.  Объясняют связь физической культуры с традициями и обычаями народа.  Приводят примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей свое отражение в современных видах спорта.  Приводят примеры из истории спортивных состязаний народов России. |
| Современные  Паралимпийские игры | Объясняют смысл символики и ритуалов Паралимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр и цель организации Паралимпийских игр. Объясняют роль Людвига Гуттмана в становлении паралимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Паралимпийских игр. |
| Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы , осанка | Устанавливают связь между особенностями своего развития, двигательными ограничениями и особенностями основных систем организма.  Характеризуют основные части тела человека, формы движений, описывают особенности собственного двигательного развития.  Описывают особенности медицинских рекомендаций для занятий АФК. |

|  |  |
| --- | --- |
| Органы чувств | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.  Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.  Выполняют (при отсутствии противопоказаний и с учетом медицинских рекомендаций) специальные упражнения для органов зрения.  Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников. |
| Личная гигиена | Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы сверстников.  Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». |
| Мозг и нервная система | Получают представление о работе мозга и нервной системы.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы сверстников.  Обосновывают важность медицинских рекомендаций по сохранению нервной системы. |
| Органы дыхания | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют (при отсутствии медицинских  противопоказаний) упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное). |
| Органы пищеварения | Получают представление о работе органов пищеварения.  Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи |

|  |  |
| --- | --- |
| Пища и питательные вещества | Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы сверстников.  Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Характеризуют особенности своего питания и особенности организации приема пищи. |
| Вода и питьевой режим | Усваивают азы питьевого режима во время занятий физическими упражнениями. Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы сверстников.  Характеризуют особенности собственного питьевого режима и особенности его организации (какие приспособления при необходимости в связи с особенностями физического развития используют). |
| Режим дня | Характеризуют понятие «режим дня», учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.  Определяют назначение утренней зарядки, двигательных минуток (или ортопедических пауз), их роль и значение для здоровья.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников.  Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя». |
| Спортивная одежда и обувь | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от особенностей двигательного развития, медицинских рекомендаций, от места проведения занятий, от времени года и погодных условий.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников.  С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.  Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния (на основании медицинских рекомендаций). |

|  |  |
| --- | --- |
| Самоконтроль | Учатся правильно оценивать свое самочувствие и  контролировать, как их организм справляется с физическими нагрузками.  Определяют основные показатели физического развития и физических способностей в зависимости от медицинских рекомендаций. |
| Комплексы физических упражнений для утренней зарядки | Демонстрируют (в том числе с помощью  ассистента) выполнение предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплексы физкультминут ок,  ортопедически  х пауз | Выполняют (в том числе с ассистивной помощью) с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Выполняют медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т. д.). |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»*** Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться. | |
| Комплексы дыхательной гимнастики, с учетом имеющихся противопоказа ний к дыхательной гимнастике | Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле  (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). |
| Гимнастика для профилактики нарушений зрения учетом имеющихся противопоказа ний к глазодвигател ьным упражнениям | Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз.  Выполнять упражнения для глаз (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). |

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах.  Необходимо  строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимис я с НОДА. | Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.  Выполняют (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей (по возможности). Стоя у опоры, выполняют движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Выполняют поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими в положении сидя (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Удерживая голову в повороте вправо (влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, приседать на правой (левой) ноге (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).  Дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций поднимают руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросают расслабленно вниз из положения сидя; выполняют в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполняют в положении сидя «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)); стоя у опоры, покачивают вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».  Выполняют в положении сидя (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т. п.);  одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лежа на спине) одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лежа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой |

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.  Необходимо  строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимис я с НОДА | Выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). |

|  |  |
| --- | --- |
| Развитие мелкомоторных движений и манипулятивн ой функции рук | Выполняют поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений, противопоставлени е первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него, поочередное сгибание и разгибание пальцев рук. Выполняют упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении сидя. |

|  |  |
| --- | --- |
| Преодоление полосы препятствий (в том числе из мягких модулей) с элементами лазанья, перелезания и подползания. | Демонстрируют (в том числе с ассистивной помощью) без предъявления требований к технике выполнения упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. С помощью ассистента преодолевают полосы препятствий (перелезание и переползание через мягкие модули, скатывание с невысоких горок в удобном положении) в стандартных, игровых и соревновательных условиях. |

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения с предметами, развитие координацион ных способностей. Общеразвива ющие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическ ой палкой, набивным мячом (не более 1 кг),  обручем, флажками | Описывать технику двигательных действий упражнений с предметами. Анализируют собственную деятельность и деятельность товарищей. Выполняют в положении сидя сочетание движений руками без предметов и с предметами (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют в положении сидя двигательные действия руками под музыкальное сопровождение. Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, большие мячи.  Выполняют в положении сидя перекладывание мяча из руки в руки. |

|  |
| --- |
| ***Модуль «Легкая атлетика»***  Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся  (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться |

|  |  |
| --- | --- |
| Броски большого мяча  (1 кг) | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.  Демонстрируют без предъявления требований к технике бросок большого мяча на дальность удобным способом из положения сидя. |

|  |  |
| --- | --- |
| Метание мяча | Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в бросках малого мяча в положении сидя. Выполняют в положении сидя броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей). Выполняют в положении сидя с учетом двигательных возможностей броски в цель (кольцо, щит, |

|  |  |
| --- | --- |
| Игры с мячом | Овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Выполняют в положении сидя ловлю, передачу и броски мяча индивидуально, в парах (с учетом двигательных возможностей). Выполняют в положении сидя броски в цель (кольцо, щит, |

**Тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов |
| **I. Знания о физической культуре** | | |
| 1 | Понятие адаптивной физической культуры. | 1 |
| 2 | История физической культуры | 1 |
| 3 | Современные Паралимпийские игры | 1 |
| 4-5. | Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) | 2 |
| 6 | Органы чувств | 1 |
| 7 | Личная гигиена | 1 |
| 8 | Мозг и нервная система | 1 |
| 9 | Спортивная одежда и обувь | 1 |
| **II. Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики** | | |
| 10-12 | Комплексы дыхательной гимнастики | 3 |
| 13-14 | Гимнастика для профилактики нарушений зрения | 2 |
| 15-18 | Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений | 4 |
| 19-22 | Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах | 4 |
| 23-25 | Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук | 3 |
| 26-29 | Преодоление полосы препятствий (в том числе из мягких модулей) с элементами лазанья, перелезания и переползания | 4 |
| 30-34 | Упражнения с предметами, развитие координационных способностей. | 5 |
|  | **Всего часов: 34** | |