

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Сухоложская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»
(ГБОУ СО «Сухоложская школа»)

Рабочая программа по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»

Составитель:
Сабитова Оксана Михайловна,
учитель

г. Сухой Лог

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Содержание учебного предмета.....	4
Календарно – тематическое планирование	
1класс	5
Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	7
Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.....	8

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, вариант 2 ГБОУ СО «Сухоложская школа» с учетом программ, включенных в ее структуру.

Содержание программы учитывает особые образовательные потребности обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата и конкретизирует их в соответствующих разделах пояснительной записки, в определении содержания образования, в календарно-тематическом планировании и ожидаемых результатах.

Цель освоения учебного предмета: стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации обучающегося (минимально зависит от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми)

Задачи:

- укреплять здоровье, содействовать нормальному физическому развитию, повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, через профилактику и коррекцию соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной системы, профилактику простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

- корректировать технику основных движений - ходьбы, бега, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;

- корректировать и развивать координационные способности - согласованность движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировка в пространстве, равновесие, ритмичность, точность движений, зрительно-моторной координации и др.;

- развивать физическую подготовленность - мышечную силу, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкость, выносливость, подвижность в суставах;

- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

- воспитывать нравственные и волевые качества, любознательность, активность и самостоятельность, приучать к ответственности за свои поступки.

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.

Место в учебном плане

Рабочая программа составлена на 99 часов (3 часа в неделю).

Содержание учебного предмета

1 класс

Ключевая тема	Воспитательный и развивающий потенциал ключевой темы
Знания о физической культуре и здоровом образе жизни	Осознание положительного влияния на здоровье ведения здорового образа жизни. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.
Физическая подготовка	Выполнение физических упражнений. Способность самостоятельно выполнять знакомые упражнения. Соблюдение норм поведения во время занятий.
Коррекционные подвижные игры	Способность выполнять коррекционные и подвижные игры и упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. (распределено равными частями в течение учебного года). Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
Прикладные упражнения	Развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, ходьба и бег, передвижение при помощи технических средств (ходунки, коляска), перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами и без них.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема /раздел	К-во часов	Дата	ЭОР
<i>1 четверть (24 часа)</i>				
1,2	История развития физической культуры, первых соревнований. Упражнения для развития движений в суставах рук. Упражнения для расслабления.	2		
3-5	Физические качества. Режим дня. Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц живота. Игра с мячом.	3		Презентация: «Режим дня».
6-8	Здоровье и развитие человека. Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц рук.	3		
9-11	Строение тела человека и его положение в пространстве. Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц спины. Игра с мячом.	3		
12-14	Предупреждение травм во время занятий. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами.	3		
15-17	Беседа: «Правильная осанка». Ловля и броски мяча в парах. Подвижные игры на развитие внимания, ловкости.	3		Презентация: «Правильная осанка».
18-19	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику.	2		
20-21	Укрепление мышц спины. Комплекс упражнений, с гимнастическими палками. Для мышц спины.	2		
22-24	Упражнения на формирование правильной осанки: ходьба на четвереньках, подлезание, перелезание. Упражнения: «Книжка», «Кошка».	3		
<i>2 четверть (24 часа)</i>				
1-2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц ног.	2		
3-4	Влияние физических упражнений, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья.	2		
5-7	Упражнения, необходимые для растяжки мышц рук. Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом.	3		
8-11	Физические качества и их связь с физическим развитием. Упражнения, необходимые для растяжки мышц ног. Упражнения для корректировки дыхания.	4		
12-14	Корректирующие упражнения.	3		Музыкальное сопровождение.

15-17	Комплекс упражнений на коррекцию осанки и развития мышц.	3		
18-19	Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом.	2		
20-21	Развитие и укрепление плечевого пояса. Упражнения: «Бабочка», «Зайчик», «Ножницы».	2		
22-24	Развитие вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии.	3		
3 четверть (27 часов)				
1,2	Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом.	2		
3-6	Контроль и регуляция движений. Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц рук в положении сидя. Игра с мячом.	4		
7-9	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц ног.	3		
10-12	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Игровые упражнения.	3		Музыкальное сопровождение.
13-15	Укрепление мышц спины. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.	3		
16-18	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на развитие мелкой моторики «Лепка комков»	3		
19-21	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение с гимнастическим мячом.	3		
22-24	Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	3		
25-27	Развитие и укрепление плечевого пояса. Силовые упражнения в игровой форме у стены.	3		
4 четверть (24 часов)				
1-2	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук.	2		Музыкальное сопровождение.
3-4	Укрепление мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	2		
5-6	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик».	2		
7-8	Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины.	2		
9-10	Укрепление мышц спины. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.	2		
11-13	Укрепление мышц брюшного пресса. упражнение с гимнастическим мячом.	3		
14-	Укрепление мышц брюшного пресса.	3		

16	Упражнение с гимнастическим мячом.			
17-19	Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	3		
20-21	Профилактика и коррекция стоп. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».	2		
22-24	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног.	3		
				Итого: 99 часов.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В отношении личностных, метапредметных универсальных учебных действий и развития сферы жизненной компетенции оценка предусматривается в соответствии с АООП НОО по завершении периода начального образования. Соответственно, их формулировки остаются неизменными на весь период обучения.

Предметные результаты:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке; 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;
- 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;
- 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.

Личностные результаты

- 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.

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.

Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося.

При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.

При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка.

Оценка по курсу «Адаптивная физкультура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися умениями и результатом, строго индивидуально.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Материально-техническое оснащение коррекционного курса предусматривает:

- инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.
- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, инвентаря;
- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки