

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

Принято на педагогическом совете.

Утверждено приказом директора.

Протокол № 1 от 30.08.2023

Приказ № 440 от 30.08.2023 г.

**Рабочая программа
коррекционно – развивающих занятий
по физической культуре
для учащихся
с нарушениями
опорно-двигательного аппарата
(вариант 6.1.)**

Составила учитель физической культуры
Гадалова Л.Н.

Вологда 2023

Аннотация

Адаптивная рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, на основе ООП НОО МОУ «СОШ № 4», АООП НОО для обучающихся с НОДА МОУ «СОШ № 4», рабочей программы по физическому воспитанию.

В программе учтены рекомендации для обучения детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата. Изучение предмета «физическая культура» рассчитано на 4 года.

Количество часов в неделю: 1. В 1-х классах - 33 часа в год, во 2-4-х по 34 часа. Всего - 135 часов.

Цель программы: создание при помощи физических упражнений предпосылок для успешной бытовой, трудовой и социальной адаптации обучающихся с НОДА к реальным условиям жизни.

Задачи:

- коррекция порочных установок опорно-двигательного аппарата, преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;
- формирование компенсаторной гипертрофии определённых мышечных групп (усиление развития той группы мышц, которая вынуждена взять на себя функции ослабленной);
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипулятивной деятельности пальцев рук;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, равновесия и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация организма и отдельных конечностей.

Коррекционные задачи (для учащихся с ДЦП):

- формирование и закрепление эмоционально-позитивных установок в самооценке детей с ограниченными возможностями;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- коррекция порочных установок опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба);
- преодоление слабости (гипотрофии, атрофии) отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах (профилактика и разработка контрактур);
- нормализация тонуса мышц (коррекция позно-тонических реакций);
- улучшение мышечно-суставного чувства (кинестезии) и тактильных (кожных) ощущений;
- формирование компенсаторной гипертрофии отдельных мышечных групп (усиление развития той группы мышц, которая вынуждена взять на себя функции ослабленной или парализованной).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по адаптивной физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по адаптивной физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по адаптивной физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по адаптивной физической культуре являются следующие умения:

- создание положительной динамики в состоянии и укреплении здоровья;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам;
- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре;

- развитие навыков самоорганизации, самоконтроля;
- развитие предметно - манипулятивной деятельности рук (пальцев рук);
- развитие речи посредством движения;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, силовых и временных параметров движений, равновесия, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, согласованности движения ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей с учетом возможностей здоровья.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Адаптивная физическая культура. 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. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Дыхательная гимнастика. 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приёмы Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления.

Строевые упражнения. Лазание. Перелезания. Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Элементы спортивных игр.

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр. Выполнение элементарных движений:

- подачи и передачи мяча в волейболе;

- передачи и броски мяча в баскетболе.

Лёгкая атлетика.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Раздел «Прикладные Упражнения» 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, передвижение при помощи технических средств (ходунки, коляска), перелезание и переползание, 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 уделяется формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки. Учитель учитывает особенности ходьбы обучающегося (в аппаратах, с костылями, с палочкой), основные деформации нижних конечностей, меры ортопедической профилактики, требования

ортопедического режима и способы исправления походки при различной патологии опорно-двигательного аппарата.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Знания о физической культуре	Теоретические основы в процессе уроков			
2	Способы физкультурной деятельности	1	2	2	2
3	Физическое совершенствование:				
3.1	Дыхательная гимнастика	8	8	8	8
3.2	Гимнастика с основами акробатики	8	8	8	8
3.3	Легкая атлетика	8	8	8	8
3.4	Элементы спортивных игр:				
	баскетбол	4	4	4	4
	волейбол	4	4	4	4
3.5	общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)				
	Итого:	33	34	34	34