

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Курской области
ОБОУ «Школа-интернат № 2» г. Курск

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Войнова Е.В.

Протокол № 1
от «25» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель МС



Заплаткина А.А.

Протокол № 1
от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Бобров А.П.

Приказ № 239
от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

для обучающихся подготовительных-4 классов,
осваивающих уровень начального общего образования
(АООП для обучающихся с НОДА (вариант 6.4))

Курск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Предметные действия» составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с особыми образовательными потребностями, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19.12.2014 г. № 1598 (зарегистрированного Минюстом 03.02.2015 г., р. № 35847, адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.4), утвержденной приказом ОБОУ «Школа-интернат № 2» г. Курска № 239 от 31.08.2023 г.

В соответствии с учебным планом на освоение учебного предмета «Предметные действия» отводится:

подготовительный класс – 3 часа в неделю (99 часа в год)

1 класс – 3 часа в неделю (99 часа в год)

2 класс – 3 часа в неделю (102 часа в год)

3 класс – 3 часа в неделю (102 часа в год)

4 класс – 3 часа в неделю (102 часа в год)

Всего – 504 часа.

Цель обучения: стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующие ускорению социальной реабилитации детей с нарушением опорно - двигательного аппарата.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие способностей осмысливать события и явления действительности во взаимосвязи прошлого, настоящего будущего;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем,

- профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожнокинестетических восприятий;
- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- формирование социально-бытовых умений, обеспечивающих жизнедеятельность;
- бытовая ориентация и социальная адаптация - как итог всей работы.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Профилактические и корригирующие упражнения составленные таким образом, чтобы была возможность изобразительного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный раздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функции равновесия, прямохождения, формирования свода, и формирование опорности стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движения.

«Развитие двигательных способностей (ОФП)» развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности. 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 нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

«Лечебная гимнастика» включает в себя исходные положения (стоя, сидя, лежа на животе, и на спине, лежа на боку) ОРУ (общеразвивающие упражнения с элементами лечебной гимнастики) упражнения будут направленные на развитие и коррекцию сколиоза, и деформации стоп, а также на развитие силы мышц туловища плечевого пояса.

“Коррекционно-оздоровительная гимнастика” Инструктаж техники безопасности на уроках ФК. Оздоровительная и коррекционная гимнастика направлено на коррекцию общего физического развития учащихся и служит пропедевтикой подготовки детей к изучению раздела «Коррекционные подвижные игры».

«Подвижные игры» (22 ч) включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам.

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здорового образа жизни и формирование культуры здоровья у учащихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, координации движений.

2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Подготовительный класс

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Профилактические и корригирующие упражнения	20
2	Развитие двигательных способностей	20
3	Лечебная гимнастика .	20
4	Коррекционно- оздоровительная гимнастика	19
5	Подвижные игры	20
	<i>Итого</i>	99

1 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Профилактические и корригирующие упражнения	20
2	Развитие двигательных способностей	20

3	Лечебная гимнастика .	20
4	Коррекционно- оздоровительная гимнастика	19
5	Подвижные игры	20
	<i>Итого</i>	99

2 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Профилактические и корригирующие упражнения	20
2	Развитие двигательных способностей	20
3	Лечебная гимнастика .	20
4	Коррекционно- оздоровительная гимнастика	20
5	Подвижные игры	22
	<i>Итого</i>	102

3 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Профилактические и корригирующие упражнения	20
2	Развитие двигательных способностей	20
3	Лечебная гимнастика .	20
4	Коррекционно- оздоровительная гимнастика	20
5	Подвижные игры	22
	<i>Итого</i>	102

4 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Профилактические и корригирующие упражнения	20
2	Развитие двигательных способностей	20
3	Лечебная гимнастика .	20
4	Коррекционно- оздоровительная гимнастика	20
5	Подвижные игры	22
	<i>Итого</i>	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс (2023 – 2024 учебный год)

№ п/п	Тема	Дата	
		План	Факт
1.	Инструктаж правил поведения и ТБ на уроках АФК по л/а. Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Будь внимательней!»		
2.	ТБ на уроках АФК по л/а. Изучение ОРУ. Физические упражнения прикладного характера.		
3.	Повторение ТБ на уроках АФК по л/а. ОРУ. Освоение техники ходьбы и бега.		
4.	Правила поведения и ТБ на уроках АФК по л/а. Повторение комплекса ОРУ в ходьбе и беге. Освоение техники ходьбы и бега.		
5.	Правила поведения на уроках АФК по л/а. ОРУ в ходьбе и беге. Игра «День и ночь»		
6.	ОРУ в ходьбе. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Игра «Ручеек»		
7.	Правила ТБ на уроках АФК. ОРУ. Игра «Будь внимательней!»		
8.	ОРУ. Физические упражнения прикладного характера. Игра «День и ночь».		
9.	Повторение ТБ на уроках АФК по л/а. ОРУ в движении.		
10.	ОРУ в ходьбе и беге. Упражнение для профилактики миопии.		
11.	Правила поведения и ТБ на уроках л/а. ОРУ. Игра «Части тела»		
12.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Изучение темы «Твой организм». Игра «Будь внимательней!»		
13.	ОРУ в движении. Разновидности ходьбы и бега. Повторение частей тела. Игра «Части тела»		
14.	Правила ТБ на уроках АФК по л/а. ОРУ в ходьбе. Игра «День и ночь».		
15.	ОРУ в ходьбе и беге. Упражнения для профилактики миопии. Игра «Будь внимательней!»		
16.	ОРУ. Упражнения для профилактики усталости глаз. Игра «День и ночь»		
17.	ОРУ в движении. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Игра «Держи спину прямой»		
18.	ОРУ в ходьбе и беге. Разновидности ходьбы и бега. Физические упражнения прикладного характера.		
19.	ОРУ в движении. Изучение тему «Осанка». Игра «Пройди вперед»		
20.	ОРУ. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Повторение темы «Осанка». Игра «Держи спину прямой»		
21.	Правила поведения и ТБ на уроках АФК по л/а. ОРУ в движении. Упражнения для укрепления мышц живота и спины. Игра «Пройди вперед»		
22.	Правила ТБ на уроках АФК по л/а. ОРУ. Повторение		

	упражнений для укрепления мышц живота и спины. Игра «День и ночь»		
23.	Правила ТБ на уроках АФК по л/а. ОРУ в ходьбе и беге. Упражнения для укрепления мышц стоп ног. Игра «Будь внимательней!»		
24.	ОРУ в движении. Закрепление изученного материала. Упражнения для укрепления мышечного корсета, мышц живота и спины, мышц стоп ног. Игра «Держи спину прямо»		
25.	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц стоп ног. Игра «Будь внимательней!» Закрепление изученного материала.		
26.	Инструктаж по ТБ на уроках АФК по гимнастике. ОРУ в ходьбе и беге. Игра «Будь внимательней!»		
27.	ОРУ в движении. Повторение темы «Органы чувств». Упражнения для укрепления мышечного корсета, мышц живота и спины.		
28.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Игра «День и ночь».		
29.	Правила ТБ на уроках АФК по гимнастике. Гимнастика для глаз.		
30.	ОРУ в ходьбе и беге. Упражнения для профилактики миопии и усталости глаз.		
31.	Правила поведения и ТБ на уроках АФК по гимнастике. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Игра «Будь внимательней!»		
32.	ОРУ в движении. Повторение темы «Органы слуха». Упражнения для укрепления мышечного корсета. Игра «Фигура замри!»		
33.	ТБ на уроках АФК по гимнастике. ОРУ. Игра «Угадай что»		
34.	ОРУ. Физические упражнения прикладного характера. Игра «Угадай что»		
35.	Разновидности ходьбы. ОРУ в ходьбе и беге.		
36.	Правила поведения и ТБ на уроках АФК по гимнастике. ОРУ в движении. Дыхательная гимнастика.		
37.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения для укрепления мышечного корсета.		
38.	Разновидности ходьбы. ОРУ в ходьбе и беге. Игра «Съедобное-несъедобное»		
39.	Правила поведения и ТБ на уроках АФК по гимнастике. ОРУ лежа на матах. Изучение группировок.		
40.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ лежа на матах. Изучение перекатов. Игра «Удочка»		
41.	ОРУ. Изучение группировок и перекатов. Игра «Части тела»		
42.	ОРУ в ходьбе и беге. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Игра «Держи спину прямой»		
43.	Правила поведения и ТБ на уроках АФК по гимнастике. ОРУ сидя на матах. Выполнение группировок и перекатов.		
44.	ОРУ лежа на матах. Укрепление мышечного корсета. Игра «Пройди вперед»		
45.	ОРУ в ходьбе и беге. Физические упражнения прикладного характера. Игра «Части тела»		
46.	Повторение правил поведения и ТБ на уроках АФК по гимнастике. Игра «Держи спину прямой»		

47.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения для укрепления мышечного корсета.		
48.	ОРУ лежа на матах. Физические упражнения прикладного характера. Закрепление изученного материала.		
49.	Инструктаж по ТБ на уроках АФК по подвижным играм. Повторение темы «Личная гигиена». Игра «Части тела»		
50.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в движении. Игра «Будь внимательней!»		
51.	ОРУ в движении. Повторение темы «Личная гигиена». Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Части тела»		
52.	Правила поведения и ТБ на уроках АФК по подвижным играм. ОРУ. Выполнение перекатов.		
53.	ОРУ в движении и беге. Физические упражнения прикладного характера. Игра «Удочка»		
54.	Правила поведения и ТБ на уроках АФК по подвижным играм. ОРУ. Упражнения с мячом.		
55.	Разновидности ходьбы. ОРУ с предметами. Игра «Будь внимательней!»		
56.	Правила ТБ на уроках АФК по подвижным играм. ОРУ в движении. Упражнения для укрепления мышц спины и стопы. Игра «Будь внимательней!»		
57.	ОРУ. Физические упражнения прикладного характера. Игра «Бег по кругу»		
58.	Правила ТБ на уроках АФК по подвижным играм. Игра «Фигура замри». Упражнения на рефлексию.		
59.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в движении. Игра «Иди ровно».		
60.	ОРУ. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Игра «Держи спину прямо»		
61.	Правила поведения и ТБ на уроках АФК по подвижным играм. ОРУ в ходьбе и беге. Игра «Будь внимательней!»		
62.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в ходьбе и беге. Игра «Удочка»		
63.	Повторение правил ТБ на уроках АФК по подвижным играм. ОРУ. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Иди ровно»		
64.	Повторение правил ТБ на уроках АФК по подвижным играм. ОРУ в движении. Игра «Ручеек»		
65.	ОРУ. Физические упражнения прикладного характера. Игра «Части тела»		
66.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в движении. Игра «Будь внимательней!»		
67.	ОРУ. Упражнения для профилактики миопии. Игра «Догонялки»		
68.	Повторение правил поведения и ТБ. ОРУ. Игра «Бег по кругу»		
69.	ОРУ в движении. Упражнения прикладного характера. Игра «Льдинки»		
70.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ лежа на матах. Упражнения для профилактики нарушений осанки.		

71.	ОРУ сидя на матах. Физические упражнения прикладного характера. Игра «День и ночь»		
72.	Правила поведения и ТБ на уроках АФК по подвижным играм. ОРУ. Игра «Догонялки»		
73.	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины и стопы. Игра «День и ночь»		
74.	Правила ТБ на уроках АФК по подвижным играм. ОРУ.		
75.	ОРУ в движении. Упражнения для укрепления мышц спины. Дыхательная гимнастика.		
76.	Повторение правил ТБ. ОРУ. Изучение правил закаливания. Игра «Удочка»		
77.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в движении. Повторение изученного материала. Игра «Будь внимательней!»		
78.	Инструктаж по ТБ на уроках АФК по легкой атлетике. ОРУ. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Догонялки»		
79.	Повторение правил поведения и ТБ на уроках АФК по легкой атлетике. ОРУ в ходьбе и беге. Игра «День и дочь»		
80.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Выполнение дыхательной гимнастики. Игра «Съедобное-несъедобное»		
81.	ОРУ в ходьбе. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Игра «Части тела»		
82.	ОРУ в движении. Физические упражнения прикладного характера. Игра «Держи спину прямо»		
83.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины и стоп. Игра «Хватай, убегай»		
84.	ОРУ в ходьбе и беге. Знакомство с темой «Органы дыхания». Игра «Будь внимательней!»		
85.	Разновидности ходьбы. ОРУ. Игра «Части тела»		
86.	ОРУ в беге. Повторение темы «Органы дыхания». Игра «Иди ровно»		
87.	Повторение правил ТБ на уроках АФК по легкой атлетике. ОРУ. Знакомство с темой «Как правильно дышать». Игра «День и ночь».		
88.	ОРУ. Упражнения прикладного характера. Игра «Будь внимательней!»		
89.	ОРУ в движении. Дыхательная гимнастика. Игра «Удочка»		
90.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Повторение темы «Как правильно дышать». Игра «Будь внимательней!»		
91.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Части тела»		
92.	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц живота и спины. Игра «День и ночь»		
93.	ОРУ в ходьбе и беге. Упражнения для профилактики миопии. Игра «Будь внимательней!»		
94.	Повторение правил ТБ на уроках АФК по легкой атлетике. ОРУ. Выполнение дыхательной гимнастики. Игра «Догонялки»		
95.	ОРУ в движении. Повторение изученного материала. Игра «День и ночь»		
96.	ОРУ в ходьбе и беге. Физические упражнения прикладного характера. Игра «Будь внимательней!»		

97.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения для профилактики нарушений осанки.		
98.	ОРУ в движении. Упражнения для профилактики миопии. Повторение изученного материала. Игра «Клад»		
99.	Резервный урок		
100.	Резервный урок		
101.	Резервный урок		
102.	Резервный урок		