

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающегося 4 класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (вариант 6.4).

Значительная часть обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата это – дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП), которые имеют множественные двигательные расстройства.

Цель: стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей ускорению социальной реабилитации детей; достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых

навыков и умений;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

-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.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;

- коррекция и развитие координационных способностей;

- согласование движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений;

- ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства;

- расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации

- коррекция и развитие физической подготовленности: мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Обучающийся | Краткая характеристика | Планируемый результат |
| 4 |  | Согласно заключению врачебной комиссии освобождается от физических нагрузок, осваивает учебный материал в теоретической его части. | 1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.  2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью |

Учащиеся, освобожденные от физкультуры на основании врачебной комиссии, освобождаются только от физической нагрузки на уроке и обязаны выполнять все остальные требования программы.

**Содержание учебного предмета**

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата. 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.

Обучение направлено на:

- поддержание жизненно-важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов);

- мотивацию двигательной активности;

- поддержку и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;

- обучение переходу из одной позы в другую;

- освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации);

- формирование функциональных двигательных навыков, которые ребенок в дальнейшем научится использовать в повседневной жизни;

- развитие функции руки, в том числе мелкой моторики;

- формирование ориентировки в пространстве;

- обогащение сенсомоторного опыта.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика.

1. Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямостояния, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок независимо от общих задач и содержания его основной части.

2. Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на 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, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

3. Из подвижных игр в настоящую программу 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 здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Сроки освоения программы - 1 год. Объем учебного времени – 51ч; 1,5ч. в неделю; 34 учебные недели.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов, тем уроков | Кол-во  часов | Основные виды деятельности обучающихся | Приме  чание |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Дыхательная гимнастика: произвольный вдох. | 1 | Упражнения |  |
| 2 | Дыхательная гимнастика: произвольный выдох. | 1 | Упражнения |  |
| 3 | Движения головой: наклоны | 1 | Упражнения |  |
| 4 | Движения головой: повороты | 1 | Упражнения |  |
| 5 | Круговые движения головой | 1 | Упражнения |  |
| 6 | Выполнение движений руками: вперед, назад. | 1 | Упражнения |  |
| 7 | Выполнение движений руками: вверх, вниз | 1 | Упражнения |  |
| 8 | Выполнение движений пальцами рук | 1 | Упражнения |  |
| 9 | Пальчиковая гимнастика | 1 | Упражнения |  |
| 10 | Пальчиковые игры | 1 | Упражнения |  |
| 11 | Удержание головы в одном положении | 1 | Упражнения |  |
| 12 | Удержание рук в одном положении | 1 | Упражнения |  |
| 13 | Коррекционные игры с предметами. | 1 | Упражнения |  |
| 14 | Удержание предмета в руках | 1 | Упражнения |  |
| 15 | Поочередное действие руками: поднятие, опускание | 1 | Упражнения |  |
| 16 | Одновременное действие руками | 1 | Упражнения |  |
| 17 | Перекладывание предмета одной рукой | 1 | Упражнения |  |
| 18 | Перекладывание предмета двумя руками | 1 | Упражнения |  |
| 19 | Перекладывание предмета из руки в руку | 1 | Упражнения |  |
| 20 | Махи руками. Игра «Гуси, гуси» | 1 | Упражнения |  |
| 21 | Гимнастика суставов верхних конечностей | 1 | Упражнения |  |
| 22 | Комплекс упражнений для верхних конечностей | 1 | Упражнения |  |
| 23 | Пальчиковые игры | 1 | Игра |  |
| 24 | Утренняя зарядка. Вариант для рук | 1 | Игра |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов, тем уроков | | Кол-во  часов | Основные виды деятельности обучающихся | Примечание |
|
| 25 | Наклоны вперед-назад в положении сидя | | 1 | Упражнения |  |  | |
| 26 | Наклоны вправо-влево в положении сидя | | 1 | Упражнения |  |
| 27 | Повороты вперед-назад в положении сидя. | | 1 | Упражнения |  |
| 28 | Повороты вправо-влево в положении сидя. | | 1 | Упражнения |  |
| 29 | Комплекс ОРУ без предметов. | | 1 | Упражнения |  |
| 30 | Комплекс ОРУ с предметами | | 1 | Упражнения |  |
| 31 | Изменение положения тела: прогиб | | 1 | Упражнения |  |
| 32 | Изменение положения тела: поворот | | 1 | Упражнения |  |
| 33 | Упражнения для формирования правильной осанки | | 1 | Упражнения |  |
| 34 | Упражнения для мышц спины и пресса | | 1 | Упражнения |  |
| 35 | Упражнения для расслабления мышц | | 1 | Упражнения |  |
| 36 | Упражнения для формирования правильной осанки | | 1 | Упражнения |  |
| 37 | Упражнения для формирования правильной осанки | | 1 | Упражнения |  |
| 38 | Перекаты в группировке вперед-назад | | 1 | Упражнения |  |
| 39 | Перекаты в группировке вправо-влево | | 1 | Упражнения |  |
| 40 | Поочередное движение плечами | | 1 | Упражнения |  | |
| 41 | Одновременное движение плечами | | 1 | Упражнения |  | |
| 42 | Изменение положения тела с упором на кисти рук | | 1 | Упражнения |  | |
| 43 | Изменение положения тела с упором на предплечье  Практические задания за полугодие | | 1 | Упражнения |  | |
| 44 | Гимнастика суставов | | 1 | Упражнения |  | |
| 45 | Перекаты в группировке вперед-назад  Практические задания по итогам полугодия | | 1 | Упражнения |  | |
| 46 | Перекаты в группировке вправо-влево | | 1 | Упражнения |  | |
| 47 | Коррекционные игры без предметов | | 1 | Игра |  | |
| 48 | Коррекционные игры с предметами | | 1 | Игра |  | |
| 49 | | Спортивно-оздоровительные игры | 1 | Игра |  | |
| 50 | | Коррекционные игры с предметами | 1 | Игра |  | |
| 51 | | Коррекционные игры без предметов | 1 | Игра |  | |