

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
АДМИНИСТРАЦИЯ ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
МОУ ИРМО "КУДИНСКАЯ СОШ"

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

Протокол № 2
от «24» 08 2024 г.



Двина А.В.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора



Таргонская Н.С.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Приказ № 215
от «30» 08 2024 г.



О.С.Стадник

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 4 класса по АООП НОО с ОВЗ, вариант 2.2
(учебный план №2)

Составитель: Стребкова Татьяна Александровна, учитель-дефектолог

д.Куда, 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ОВЗ, вариант 2.2.

Цель изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» - создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей слабослышащих и позднооглохших обучающихся, а также кохлеарно имплантированных и глухих обучающихся в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации), а также формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации учебной деятельности и организации активного отдыха.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

- обеспечение овладения обучающимися основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- обеспечение овладения умениями поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- развитие практики здорового образа жизни, стремления к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;
- овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, а также лексикой по организации деятельности на уроках АФК, в том числе ее восприятием и воспроизведением;
- воспитание потребности в участии в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, в том числе со слышащими сверстниками, как условие расширения сферы коммуникации.

Реализация поставленных задач учебного предмета позволяет осуществлять формирование системы основных физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной и корригирующей гимнастики, плавания, как жизненно важного навыка человека, лыжного спорта; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.); умений применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм физкультурной деятельности.

Рабочая программа по данному учебному предмету в соответствии учебным планом МОУ ИРМО «Кудинская СОШ» на 2024-2025 учебный год рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Содержание учебного предмета

Содержание программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания об адаптивной физической культуре;
- способы физкультурной деятельности;

-физическое совершенствование: физкультурно-оздоровительную и коррекционно-развивающую. На основе представленных компонентов определено следующее основное содержание каждого компонента:

– «Знания об адаптивной физической культуре»: физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, особенности адаптивной физической культуры в жизнедеятельности человека с ОВЗ, история физической культуры, физические упражнения, их влияние на физическое развитие человека.

– «Способы физкультурной деятельности»: особенности самостоятельных занятий, игры и развлечения, физкультурно-оздоровительная деятельность.

– «Физическое совершенствование»: основная гимнастика с элементами корригирующей, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка, плавание.

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности» распределяется по остальным модулям программы. Следует учитывать, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые разделы могут быть исключены и заменены на другие.

4 класс

Модуль I. Знания об адаптивной физической культуре.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Контроль в процессе занятий физической культурой. Физической культурой разных народов. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Модуль II. Способы физкультурной деятельности.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации. Методы контроля за физическим развитием и физической подготовленностью.

Модуль III. Физическое совершенствование.

3.1. Легкая атлетика (осень).

Классификация легкоатлетических упражнений. Основы профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой. Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Упражнения на развитие быстроты, силы и выносливости.

Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с укроением, прыжками; челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Бег 30 м с максимальной скоростью. Бег с преодолением препятствий.

Прыжки в длину с шага. Прыжки в высоту с разбега способом согнув ноги.

Метание малого мяча на точность, стоя на месте.

3.2. Основная гимнастика с элементами корригирующей.

Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах. Противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями.

Строевые действия в шеренге и команде: смыкание, размыкание, повороты на месте, перестроение на месте.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.

Мост из положения стоя и поднятие из моста. Перекаты, упражнения в группировке.

Упражнения на равновесие (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты).

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы.

Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»)

Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек».

Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки».

Упражнения с точными действиями в пространственном поле без предметов и с различными предметами.

Упражнения с действиями, требующими ориентировки в пространстве тела.

3.3. Лыжная подготовка.

Признаки охлаждения и обморожения. Техника лыжных ходов (попеременный двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом). Физические качества и их развитие на занятиях лыжами.

Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение падением и плугом.

Игры и эстафеты на улице.

3.4. Плавание.

Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде. Особенности современного спортивного плавания: кроль на груди и спине. Плавание в ГТО.

Повторное проплывание отрезков на ногах (кролем на груди и кролем на спине), держась за доску. Скольжение на груди с задержкой дыхания. Плавательные упражнения кролем на груди и на спине.

Игры с мячом в воде.

3.5. Подвижные и спортивные игры.

Техника безопасности в спортивной игре. Правила игры в баскетбол, пионербол, футбол. Основная терминология в спортивных играх. Организация и проведения подвижных игр с элементами спортивных игр.

Подвижные игры на развитие внимания: «Море волнуется», «Что делает?», «Воздух, вода, земля, ветер».

Подвижные игры с элементами подвижных: «10 передач», «Не давай мяч водящему», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Пять бросков».

Волейбол: приём и передача мяча. Игра в пионербол.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места. Мини-баскетбол.

Футбол: остановка и передача мяча. Мини-футбол.

3.6. Легкая атлетика (весна).

Особенности физической подготовленности и выполнение контрольных упражнений.

Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами.

Элементы бега по дистанции: высокий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Упражнения на быстроту, выносливость.

Планируемые результаты

Личностные результаты обучения

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры, адаптивной физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией;

- о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Содержание направлено на формирование **жизненных компетенций**, формирование которых требует специального обучения:

- средствам АФК развитие у слабослышащих и позднооглохших обучающихся внимания и интереса к окружающим людям, установление эмоционального контакта со сверстниками во время совместной двигательной активности, участия в подвижных и спортивных играх, эстафетах;

- формирование желания и возможности вступать в разнообразную коммуникацию, получать и давать информацию, делиться переживаниями, впечатлениями и оценками во время совместной двигательной активности;

-развитие опыта применения физических упражнений и разных форм двигательной активности обучающегося для физического самосовершенствования, осмысленного выбора вида физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности, построение порядка и плана двигательных действий, физических упражнений в зависимости от режима дня, задач занятия;

-развитие позитивного отношения к новым видам двигательной активности, физическим упражнениям, уменьшение тревоги и напряженности при неожиданных изменениях в привычном ходе событий и адекватности в реакции на них;

-формирование реальных представлений о собственных двигательных возможностях, способности обращаться за помощью к взрослым, в том числе, по вопросам медицинского сопровождения и соблюдении техники безопасности на занятиях физическими упражнениями и создания специальных условий для обучения и совершенствования новых двигательных действий;

-осмысление социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, воспитание коммуникационных функций и способности взаимодействовать в коллективе по средствам участия в игровой деятельности, строевых команд и других форм двигательной активности;

-развитие имитационных способностей (умения подражать);

-формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве).

Метапредметные результаты обучения

В результате освоения содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования у слабослышащих и позднооглохших обучающихся будут сформированы универсальные учебные познавательные действия, универсальные учебные коммуникативные действия, универсальные учебные регулятивные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре и адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), беговых и прыжковых упражнений;

2) базовые исследовательские действия:

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах, игровых действий;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комплекс упражнений для утренней гимнастики и физкультминутки с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения

двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

3) работа с информацией:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач;

- умение составлять с помощью педагога схемы выполнения двигательных действий;

- умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантами и другими личными адаптивными средствами (радиосистемой, выносным микрофоном и т. п.) при занятиях физкультурой и спортом.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

1) общение:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и благополучие человека;

- владеть терминологической и тематической лексикой, а также лексикой по организации учебной деятельности, используемой на уроках АФК, в том числе ее восприятием и достаточно внятным (понятым окружающим людям) и естественным по звучанию воспроизведением, активно использовать в процессе устной коммуникации на уроках и внеурочной деятельности, связанной с физкультурой и спортом, оздоровительными мероприятиями;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

2) совместная деятельность:

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

- сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- воспринимать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой, давать речевые отчеты по их выполнению;

- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и игр.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные регулятивные действия:

1) самоорганизация:

- с помощью педагогического работника планировать действия по решению учебной задачи для достижения результата, а именно формирования комплекса физкультурно-спортивных действий;

- с помощью педагогического работника выстраивать последовательность действий на уроках, физкультурно-оздоровительных мероприятий, в процессе решения конкретной учебной задачи;

2) самоконтроль:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);

- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

Предметные результаты обучения

Предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражают опыт слабослышащих и позднооглохших, в том числе кохлеарно имплантированных обучающихся в физкультурной деятельности. В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания по адаптивной физической культуре выделяются знания, умения и способы действий обучающихся, применение которых обуславливаются в различных ситуациях. С учётом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей слабослышащих, позднооглохших и кохлеарно имплантированных обучающихся предметные результаты должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья и физического развития человека;

2) формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;

3) понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений;

4) овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Предметные результаты представлены по годам обучения для слабослышащих и позднооглохших, кохлеарно имплантированных обучающихся и отражают сформированность знаний, умений и навыков.

К концу обучения **в 4 классах** обучающиеся должны достичь следующих планируемых результатов по модулям и разделам программы:

Знания об адаптивной физической культуре:

-владеет представлениями об основных физических качествах и упражнениях, направленных на их развитие;

-понимает связь физической культуры с особенностями и обычаями народов России (на примере региона);

-понимает и перечисляет способы оценки развития основных физических качеств;

-воспринимает и понимает технику безопасности, как фактора профилактики травматизма;

-понимает и использует общепринятую терминологию по изученному материалу легкой атлетики, лыжного спорта, гимнастики, плавания, спортивных игр.

Способы физкультурной деятельности:

-составляет комплексы упражнений для развития основных физических качеств с использованием упражнений из видов спорта;

-проводит с помощью учителя измерение частоты сердечных сокращений, частоты дыхания и показателей развития физических качеств в течение занятий разными видами спорта;
 -демонстрирует правила организации подвижных игр с соблюдением техники безопасности;

-демонстрирует общие правила оказания первой помощи при травме.

Физическое совершенствование:

-выполняет комплексы упражнений на развитие основных физических качеств по показу учителя из различных видов физкультурной деятельности;

-самостоятельно выполняет комплекс корригирующей гимнастики, глазодвигательной гимнастики, упражнений на расслабление;

-выполняет с помощью акробатические упражнения: мост, перекаты, группировки, упражнения на низкой перекладине;

-выполняет передвижение попеременным двухшажным ходом в сочетании с переступанием и торможением по дистанции;

-выполняет бег 30 м с высокого старта, прыжок в длину с шага и в высоту с разбега способом согнув ноги;

-проплывает 25 м без учёта времени;

-демонстрирует прохождение полосы препятствий с элементами лазания, перелазания, ходьбы по гимнастической скамейке;

-выполняет элементы техники волейбола, баскетбола и футбола в игре по упрощенным правилам.

Тематическое планирование

Тематический план по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (вариант 2.2.) для варианта 2 учебного плана

Модуль/раздел	Классы					
	1 доп.	1	2	3	4	5
I. Знания об адаптивной физической культуре	в процессе обучения на уроках					
II. Способы физкультурной деятельности	в процессе обучения на уроках					
III. Физическое совершенствование						
3.1. Легкая атлетика (осень)	-	9	9	12	15	15
3.2. Основная гимнастика с элементами корригирующей	45	27	27	27	27	27
3.3. Плавание	15	15	15	15	15	15
3.4. Лыжная подготовка	-	12	12	12	15	15
3.5. Подвижные и спортивные игры	39	27	27	27	21	21
3.6. Легкая атлетика (весна)	-	9	9	9	9	9
Всего	99	99	102	102	102	102