

Ворошиловское территориальное управление департамента по образованию администрации Волгограда

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

« ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 104 Ворошиловского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Руководитель МО

_____Давыдова С.В.

Протокол № 1 от 31.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____Дышаева М. Ю.

31. 08. 2023

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ ОШ № 104

_____Лымарь Е. В.

Приказ № 176 от 01. 09. 2023

Рабочая программа
индивидуального обучения по предмету
адаптивная физическая культура
для обучающихся 4 класса,
с нарушениями опорно-двигательного аппарата
(вариант 6.4)

Учитель-предметник: Князева Анастасия Сергеевна

Год составления рабочей программы: 2023-2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «адаптивная физическая культура» составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. (вариант 6.4). Рабочая программа разработана на основании:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2022 г. № 874 "Об утверждении Порядка разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ";
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования;
- Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.08.2023 № АБ-3569/07 «О направлении разъяснений по организации образования обучающихся с ОВЗ в 2023/24 у.г.» (вместе с «Методическими рекомендациями по введению федеральных адаптированных основных общеобразовательных программ»);
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
- Приказа № 249 от 18 мая 2020 г. «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (вариант 6.4) МОУ ОШ №104;
- рабочая программа воспитания МОУ ОШ №104.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 4 классов разработана на основе Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (I-IV и дополнительный классы) предметная область «Физическая культура».

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, прямохождения, 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.

Объем учебного времени – 17ч; 0,5ч. в неделю; 34 учебные недели.

Тематическое планирование 4 класс

п/п №	Наименование тем	Количество часов
1	Обследование физического развития и физической подготовленности.	1
2	Техника Безопасности. Здоровый образ жизни.	1
3	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1
4	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	1
5	Дыхательные упражнения. ПИ.	1
6	Упражнения на координацию	1
7	Упражнения на мышцы брюшного пресса	1

8	Упражнения на гибкость	1
9	Элементы спортивных игр	1
10	Что такое утренняя гимнастика	1
11	Правила составления и выполнение утренней зарядки	1
12	Пальчиковая гимнастика	1
13	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	1
14	Упражнения с гимнастическими палками.	1
15	Комплекс упражнений для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности	1
16	Упражнения на увеличение подвижности в лопатках	1
17	Упражнения с флажком	1
	Итого:	17 часов

При составлении уроков адаптируется материал основных образовательных порталов:

- образовательный портал России «ИНФОУРОК. ру»;
- [Социальная сеть работников образования nsportal.ru](http://nsportal.ru)

Весь учебный материал по предмету «Физическая культура» размещается на сайте: <http://nsportal.ru/sendin-dmitriy>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 104 ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА", Лымарь Елена Владимировна, директор

21.11.23 14:39
(MSK)

Сертификат 02E6942E4096C26AA84094B866E2D8E4