**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кириковская средняя школа».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  заместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П.\_\_\_\_\_\_\_  «31» августа 2023 |  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ивченко О.В.  «31» августа 2023 года |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету "Адаптивная физическая культура" для обучающихся**

**6 класса**   **по адаптированной образовательной программе основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.**

Составила: учитель физической культуры

Фахрутдинов Данил Дамирович

2023-2024 учебный год

1. **Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа по коррекционно-развивающему курсу «Адаптивная физическая культура» составлена на основании основной адаптированной основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, учебного плана по адаптированной основной образовательной программе основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в 6 классе на 2023-2024 учебный год в режиме пятидневной рабочей недели.

Программа детализирует и раскрывает содержание федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с НОДА по варианту 6.1, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся с ОВЗ средствами коррекционно-развивающего курса.

Содержание рабочей программы составлено с учетом рекомендаций окружной ПМПК и результатов обследования учащихся на начало учебного года.

Обучающиеся с двигательными нарушениями легкой степени выраженности, имеют нормальное интеллектуальное развитие с незначительными недостатки устной речи.

Сопутствующие нарушения зрения и слуха у них отсутствуют, сформированы базовые навыки самообслуживания. Они, хотя и с трудом способны к различным манипуляциям и обладают достаточно развитой речью. Однако, у них проявляются: сниженная работоспособность, ее мерцательный характер и астенические проявления.

Недостатки крупной и мелкой моторики у детей с НОДА все же находят свое отражение в развитии познавательных способностей обучающихся, влияют на эмоционально-волевую сферу детей и их общее психологические состояние, что в конечном итоге сказывается на способности таких детей к обучению в школе и успеваемости, в результате чего познавательное развитие обучающихся на данном возрастном этапе характеризуется:

- недостаточным запасом знаний и представлений об окружающем мире;

- нарушением умственной работоспособности, истощаемостью психических процессов;

- недостаточным уровнем развития внимания;

- снижением объема запоминания и воспроизведения, кратковременным характером памяти.

Личностные особенности обучающихся этой категории часто характеризуются низкой мотивацией достижений, коммуникативными нарушениями, неадекватно заниженной самооценкой, иждивенческими установками, повышенной эмоциональной привязанностью к родителям.

Снижение числа контактов с окружающими и особенности воспитания приводят к формированию ряда особенностей затрудняющих обучение и социальную адаптацию. Такие обучающиеся не умеют преодолевать трудности, подчинять свои действия определенным требованиям и правилам. Затрудняются организовать свою деятельность, регулировать ее и свое поведение. У многих обучающихся в этом возрасте начинают проявляться черты характера, заострившиеся в связи с переживанием заболевания.

**Цель образовательной коррекционной работы**

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.

**Общая характеристика учебного предмета**

**Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):**

- 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;

- 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.

**Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):**

- коррекция техники основных движений – мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;

- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности 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 и др.;

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

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой 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, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

**Описание места учебного предмета АФК в учебном плане**

Объем учебного времени:

Адаптивная физическая  культура проводится в форме индивидуального занятия, (2 ч. в неделю)

Индивидуальное занятие направлено на обучение произвольному и дозированному напряжению и расслаблению мышц, нормализации координации, опорности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Индивидуальные занятия по двигательной коррекции распределяются по необходимости в зависимости от степени тяжести заболевания, объема оперативного вмешательства, отсутствия навыков самообслуживания и возможности самостоятельного передвижения, следовательно, при таком состоянии учащегося количество часов индивидуальных занятий составляет 45 минут в неделю для формирования необходимых навыков.

Учащиеся, имеющие среднюю и тяжелую степени заболеваний, посещают уроки адаптивной физкультуры, которые проводятся согласно расписанию в учебное время. Для тех, у кого выявляются наиболее тяжелые нарушения, объем учебного материала в процессе может быть изменен. Необходимость АФК (двигательная коррекция) конкретно для каждого ученика определяет врач по лечебной физкультуре и невропатолог.

**2. Планируемые результаты освоения предмета.**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

**Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;

- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- представления о правильной осанке;

- о видах стилизованной ходьбы;

- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;

-представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;

- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;

- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;

- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;

- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;

- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;

-выполнение двигательных действий;

- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

-знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

-знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

-знание форм, средств и методов физического совершенствования;

- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;

-знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

-знание правил, техники выполнения двигательных действий;

-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

-ознакомиться со свойствами воды на уроках плавания;

-не бояться воды, безбоязненно играть и передвигаться по дну удобным способом;

-принимать основные исходные положения в плавании;

- овладеть простейшими передвижениями в воде, погружением в воду, выдохом в воду;

-выполнять скольжения в положении лёжа на груди;

**3. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся. 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.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, подвижные игры с предметами, музыкальные, речевые музыкальные игры

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.

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, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

**Учебно-тематический план по АФК**

|  |  |
| --- | --- |
| Основы знаний. Теоретические сведения. | Теоретические сведения. Формирование общего представления о ФК. Понимать роль и значение уроков физической культуры. Инструктаж по технике безопасности. Научатся ориентироваться в понятии «физическая культура».  *Требования к уровню подготовки учащихся.*  Соблюдать правила поведения во время занятий*.*Знать требования к спортивной форме, понятия «строй», «колонна», «шеренга», «основная стойка». Иметь элементарные знания о разделах программного материала АФК. |
| Развитие двигательных способностей (ОФП). | Основные команды и приемы. Основные исходные положения и изолированные движения.  Элементы строевой подготовки. Построение в колонну, шеренгу. Команды «Равняйсь», «Смирно», расчет по порядку, рапорт.  Основные виды передвижения.  Передвижение в колонне по одному. Передвижение по- пластунски, в упоре стоя на коленях вперед, вперед спиной, приставным шагом. Передвижение в стойке на коленях с опорой на цилиндр. Передвижение на животе по гимнастической скамейке, по скамейке с переходом на гимнастическую стенку.  Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие функции опорности и равновесия с использованием цилиндра.  *Требования к уровню подготовки учащихся.*  Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве  ( право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения. |
| Профилактические и корригирующие упражнения | 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).  *Требования к уровню подготовки учащихся.*  Уметь выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.  Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений.  Выполнять упражнения под счет учителя. |
| Подвижные игры с предметами | Соблюдать правила безопасности.  Овладевать элементарными умениями в ловле, бросках, передачах мяча.  Использовать подвижные игры для активного отдыха.  Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  Выполнять основные упражнения для развития гибкости, быстроты.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |

**4. Тематическое планирование с указанием часов на освоение каждой темы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока в году | Тема урока | Дата |
|
| 1  2 | Основные ИП и движения головы, рук и ног. | 07.09-08.09 |
| 3  4 | Упражнения с предметами и без предметов. | 14.09-15.09 |
| 5  6 | Различные виды передвижений. | 21.09-22.09 |
| 7  8 | Основные положения рук | 28.09-29.09 |
| 9  10 | Упражнения  в положении лежа  на животе | 05.10-06.10 |
| 11  12 | Упражнения в положении лежа на спине | 12.10-13.10 |
| 13  14 | Упражнения  для укрепления  мышц стопы | 19.10-20.10 |
| 15  16 | Правильные дыхательные упражнения | 26.10-27.10 |
| 17  18 | Передача мяча | 09.11-10.11 |
| 19  20 | Перекатывание  мяча друг другу | 16.11-17.11 |
| 21  22  23 | Подбрасывание и перебрасывание мяча | 23.11-24.11-30.11 |
| 24  25  26 | Броски и ловля мяча | 01.12-07.12-08.12 |
| 27  28 | Упражнения лежа на животе | 14.12-15.12 |
| 29 | Перешагивания  через палку | 21.12 |
| 30  31 | Упражнения лежа на спине | 22.12-28.12 |
| 32  33 | Упражнения с удержанием груза на голове | 29.12-11.01 |
| 34  35 | Упражнения в равновесии | 12.01-18.01 |
| 36  37 | Ходьба приставными шагами | 19.01-25.01 |
| 38  39 | Смешанные висы | 26.01-01.02 |
| 40  41  42 | Переход из одного смешанного виса в другой | 02.02 -08.02-09.02 |
| 43 | Вис лежа на спине | 15.02 |
| 44-45 | Упражнения  развивающие навыки движения | 16.02  22.02 |
| 46-47 | Выполнение движений головой | 29.02  01.03 |
| 48-49 | Занятия для нормализации суставных функций | 07.03  14.03 |
| 50-51 | Выполнение движений руками | 15.03  21.03 |  |
| 52-53 | Выполнение движений пальцами рук | 22.03  04.04 |  |
| 54-55 | Занятия для мускулатуры живота | 05.04  11.04 |  |
| 56-57 | Упражнения для мышц живота | 12.04  18.04 |  |
| 58 | Упражнения для мышц спины | 19.04 |  |
|  |
| 59  60  61 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов  Промежуточная аттестация | 25.04  26.04  02.05 |  |
| 62  63 | Свободный бег | 03.05  16.05 |  |
| 64  65 | Лазание по наклонной скамейке | 17.05  23.05 |  |
| 66  67 | Лазание по гимнастической стенке | 24.05 |  |
| 68 | Лазание через препятствие |  |  |

Необходима коррекция расписания в мае 2024г. на 2часа.

**5. Список литературы, используемый при оформлении рабочей программы**

1. Ренато Хольц «Помощь детям с церебральным параличом». – М.: Теревинф, 2006.

2. Л.М. Шипицына И.И. Мамайчук «Детский церебральный паралич».

3. А.А. Потапчук «АФК в работе с детьми, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата при заболевании ДЦП» – Санкт- Петербург, 2003.

4. С.П. Евсеев « Теория и организация АФК» – М.: 2010.

5. Л.Н. Растомашвили «Адаптивное физическое воспитание детей со смешанными нарушениями развития» – М: 2009.

6. А.А. Потапчук, Е.В. Клочкова, Т.Г. Щедрина «Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей» – Санкт-Петербург, 2004.

7. «Восстановительное лечение детей с поражениями ЦНС и опорно-двигательного аппарата». – Издательский дом Санкт-Петербург МАПО, 2004.