

Министерство образования и науки Алтайского края
краевое государственное бюджетное образовательное учреждение для обучающихся,
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Михайловская
общеобразовательная школа – интернат»

Программа рассмотрена на заседании М/О учителей - предметников Протокол № ____ «29»августа 2023г.	Согласовано: И.о. заместителя директора по УР Кабак Т.Ю. /_____/	Принято на заседании педсовета Протокол №____ «31»августа2023г.	Утверждаю Директор КГБОУ «Михайловская общеобразовательная школа-интернат» /_____/
	«31» августа 2023г.		М.А. Убраев Приказ №141-О от «01»сентября2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Адаптивная физическая культура»
6 класс

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Составитель:
А.П. Шкред
учитель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....3 стр.
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....4-8 стр.
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....8-10 стр.
4. ОСНОВНЫЕ ТЕМАТИЧЕСКИЕ БЛОКИ (МОДУЛИ) УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА».....10-12 стр.
5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....13-15 стр.

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Тип программы: адаптированная основная образовательная программа.

Статус программы: рабочая программа курса внеурочной деятельности «Адаптивная физическая культура»

Назначение программы: для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, право на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг.

Категория обучающихся: учащиеся 6 класса КГБОУ «Михайловская общеобразовательная школа – интернат».

Сроки освоения программы: 1 год.

Объём учебного времени: 34 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1 час в неделю.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с ОВЗ, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Программа по АФК имеет коррекционную направленность и разработана с учетом особенностей развития обучающихся с ОВЗ. Данная программа содействует всестороннему развитию личности ребенка, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ОВЗ имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы ребенка с ОВЗ.

В основу программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ОВЗ на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Выделяют несколько групп обучающихся с ОВЗ:

- обучающиеся с ОВЗ, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;
- обучающиеся с ОВЗ, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;
- обучающиеся с ОВЗ, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для детей с ОВЗ, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы школьников с ОВЗ. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности

произвольного поведения.

Обучающиеся с ОВЗ, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких школьников практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся дети, обнаруживаются неточность и неловкость движений.

Для школьников с ОВЗ, *имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям*, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет ребенок. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура»— обеспечение овладения обучающимися с ОВЗ необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации детей и подростков.

Общие задачи физического воспитания школьников на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

– приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;

– формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;

– воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;

– формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;

– развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ОВЗ на уровне основного общего образования:

– коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;

– коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

– развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;

– профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, 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; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;

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

– воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;

- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ОВЗ, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Адаптивная физическая культура» составляют следующие документы:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 N ТВ-1290/03 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования")
3. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный

образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г. №24480)

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован Минюстом России 12.09.2022 № 70034).

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223).

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74228).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» имеет модульную структуру.

Программа по АФК включает следующие модули:

- модуль «Теория и методика физической культуры и спорта»;
- модуль «Гимнастика»;
- модуль «Лёгкая атлетика»;
- модуль «Лыжная подготовка»;
- модуль «Подвижные и спортивные игры»;

Урок АФК состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть имеет определённые особенности.

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 мин) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в

медленном или среднем темпе. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся с ОВЗ.

2. Основная часть (длительность 15–20 мин) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для обучающихся с ОВЗ физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. В основной части урока решаются коррекционные задачи с помощью специальных методов формирования двигательных навыков, развития физических способностей: мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и, особенно, координационных способностей.

Для развития координационных способностей обучающихся с ОВЗ используются следующие методы и приемы:

- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий;
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопki, звуковые, световые сигналы);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, организация медленной ходьбы.

.Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих принципов работы:

1. Создание мотивации. Важно на занятии создавать ситуации, в которых обучающийся должен проявить активность – ставить двигательную задачу и

вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма.

2. Сочетание активной работы и отдыха. Важно чередовать отдых и физическую нагрузку. При чрезмерной нагрузке у обучающихся с ОВЗ быстро наступает психофизическое утомление, что приводит к потере концентрации и нарушению техники движения.

3. Непрерывность образовательного процесса. Занятия должны быть регулярными, адекватными, практически постоянными.

4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи обучающихся с ОВЗ в ходе проведения занятия. Это способствует повышению самооценки детей и снижению невротизации.

5. Активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии необходимо задействовать как можно больше анализаторов, акцентируя внимание на их компенсаторных способностях.

6. Сотрудничество с родителями. Занятия по адаптивной физической культуре должны продолжаться и в домашних условиях. Именно здесь важна взаимосвязь учащегося, родителей и педагога. Рекомендовано регулярное выполнение комплексов упражнений в домашних условиях с учетом специфичности нарушений.

ОСНОВНЫЕ ТЕМАТИЧЕСКИЕ БЛОКИ (МОДУЛИ) УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Теория и методика физической культуры и спорта

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ОВЗ является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского

спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Гимнастика

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики детей с ОВЗ.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Наряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Спортивные и подвижные игры

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ОВЗ на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ОВЗ имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность ребенка действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, атак же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ОВЗ спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Лыжная подготовка

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ пункта и п/п	Содержание	Количество часов	Дата
1	Легкая атлетика.	5	
1.1	Теория: техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Виды легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	1	7.09.2023
1.2	Бег. Медленный бег 2-3 мин. по пересеченной местности.	1	14.09.2023
1.3	Метание мяча в вертикальную цель с изменением расстояния до цели.	1	21.09.2023
1.4	Прыжковые упражнения. (прыжки на одной, двух ногах, с ноги на ногу, в глубину, с наскоком на предмет)	1	28.09.2023
1.5	Бег с преодолением препятствий.	1	05.10.2023
2	Баскетбол.	5	
2.1	Теория : история баскетбола .Т/Б на уроках спортивных игр. Сочетание перемещений в различных стойках с остановками.	1	12.10.2023
2.2	Передача мяча от плеча одной рукой с места в парах. Тройках	1	19.10.2023
2.3	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	26.10.2023
2.4	Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1	09.11.2023
2.5	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	16.11.2023
3	Гимнастика.	5	
	Теория: история гимнастики, выдающиеся спортсмены. Перестроения из одной шеренги в две. ОРУ с гимнастической палкой.	1	23.11.2023
3.1	Акробатические упражнения: перекаты, кувырок вперед, кувырок назад.	1	30.11.2023
3.2	Упражнения на гимнастических матах: упражнения на развитие мышц	1	07.12.2023

	брюшного пресса, мышц спины.		
3.3	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	14.12.2023
3.4	Упражнения на шведской стенке: висы, вис стоя, вис согнув ноги.	1	21.12.2023
4	Лыжная подготовка.	5	
4.1	Теория: история лыжного спорта. . Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом 500м	1	28.12.2023
4.2	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом 1км.	1	11.01.2024
4.3	Передвижение одновременным одношажным ходом 300м	1	18.01.2024
4.4	Спуск с горы в различных стойках. Подъем «елочкой», «полуелочкой», торможение «плугом» поворот переступанием.	1	25.01.2024
4.5	Прохождение дистанции 1 км.	1	01.02.2024
5	Волейбол.	5	
5.1	Теория: история волейбола. Разметка площадки . Стойки. перемещение в стойках, приставным шагом, бег спиной вперед. Сочетание способов перемещений.	1	08.02.2024
5.2	Передача мяча сверху над собой, в парах. тройках	1	15.02.2024
5.3	Нижняя передача. На месте, в парах, в стену.	1	22.02.2024
5.4	Нижняя прямая подача.	1	29.02.2024
5.5	Игра «пионербол»	1	07.03.2024
6	Подвижные игры.	4	
6.1	Игра «пионербол»	1	14.03.2024
6.2	Игра «пионербол» по правилам волейбола	1	21.03.2024
6.3	Игра «Охотники и утки», «Белые медведи»	1	04.04.2024
6.4	Игра «Караси и щука», «Охотники и утки»	1	11.04.2024

7	Футбол.	5	
7.1	Теория: история футбола. Выдающиеся футболисты.. Движения без мяча(бег с изменением направления. Финты без мяча, туловищем)	1	18.04.2024
7.2	Удар внутренней частью подъема, остановка катящегося мяча подошвой.	1	25.04.2024
7.3	Ведение мяча по прямой. С изменением направления и скорости с сопротивлением соперника	1	16.05.2024
7.4	Двухсторонняя игра	1	23.05.2024
7.5	Двухсторонняя игра		30.05.2024

