

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Исполнительный комитет Черемшанского муниципального района

Республики Татарстан

МБОУ "Черемшанская СОШ №2 им.С.А.Ларionова"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

 Гафиева Э.М.

Протокол №1

от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора поУР

 Напирная В.А.

Протокол №1

от «28» августа 2024 г.



Адаптированная рабочая программа учебного курса
«Физическая культура»
для учащихся 3 класса начального общего образования
с ограниченными возможностями здоровья
(задержка психического развития, вариант 7.2)
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Шарапова О.Н.
учитель начальных классов

с.Черемшан,2024

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающих 3 класса.

Приложением к адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2). Составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО с ОВЗ на основе ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР, Федеральной рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» и требований к результатам освоения программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ОВЗ.

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- 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 ЗПР:

- коррекция нарушений формирования 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 – зрительного-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 ЗПР, 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.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференциированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие **принципы и подходы:**

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректива в планы;
- использование специальных методов, приёмов и средств обучения;

- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- организацию образовательного процесса путём индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне начального общего образования

Примерная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы основного общего образования для обучающихся с ЗПР (далее – Программа, Примерная рабочая программа).

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287) и Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

Место учебного предмета в учебном плане

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет в начальной школе (вариант 7.2 АООП НОО ЗПР, 2 часа в неделю: 68 часов.

Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, уровень психического развития которых несколько ниже возрастной нормы. Отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной

деятельности). У обучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям. Для них характерны специфические особенности двигательного развития, связанные с имеющимся соматическим заболеванием. Как правило, наличие у обучающегося с ЗПР соматического заболевания осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития детей с ЗПР. Замедление темпа развития обуславливает стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в школе, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья обучающегося. Прежде чем приступить к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам.

Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

- выбору одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербально и поведенчески негативное отношение к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружила голова и пр.);
- осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

- умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;
- корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения;
- умении проявлять терпение.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

Метапредметные результаты

Освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом:

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика (19 часов)

Развитие скорости и координационных способностей. Бег с ускорением. Прыжки с места. Метание мяча.

Кроссовая подготовка (15 часов)

Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий.

Подвижные игры (18 часов)

Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Игры на закрепление и совершенствование навыков прыжка. Игры на ловкость и координацию.

Гимнастика (18 часов)

Кувырок в перед, стойка на лопатках. Акробатика. Строевые упражнения. Подтягивание в висе.

Подвижные игры на основе баскетбола (21 час)

Броски в цель. Ведение на месте. Веселые старты с мячом. Ловля и передача мяча в движении.

Кроссовая подготовка (7 часов)

Бег по пересеченной местности. Бег с ускорением. Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.

Легкая атлетика (4 часа)

Метание малого мяча. Прыжки в длину с места. Метание мяча на точность. Развитие скоростно-силовых качеств.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата проведения			
			По плану	По факт		
1 четверть 16 часов						
Легкая атлетика (19 часов)						
1	Инструктаж по ТБ. Измерение роста, веса, силы.Игра «Пустое место»	1	02.09			
2	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи»	1	04.09			
3	Бег с максим. скоростью 60м. Игра «Зайцы в огороде».	1	07.09			
4	Ходьба с изменением длины и частоты шага.. Игра «Смена сторон»	1	09.09			
5	Прыжок в длину с разбега. Игра «Гуси-лебеди»	1	11.09			
6	Прыжок в длину с места. Игра «Рыбаки и рыбки»	1	14.09			
7	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Игра «Шишки-желуди-орехи».	1	16.09			

8	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1	18.09
9	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Игра «Воробы и вороны»	1	21.09
10	Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде».	1	23.09
11	Метание набивного мяча. Игра «Мышеловка»	1	25.09
12	Бег с максимальной скоростью 30м. Игра «Передал — садись»		28.09
13	Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Эстафета зверей».		30.09
14	Бег на результат 30, 60м. Игра «Смена сторон»		02.10
15	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыгающие воробушки».		05.10
16	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Зайцы в огороде».		07.10
17	Метание в цель с 4-5м. Игра «Третий лишний».		09.10
18	Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».		12.10
19	Метание набивного мяча вперёд-вверх, на дальность. Игра «Дальние броски»		14.10

Кроссовая подготовка (15 часов)

20	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше».	1	16.10
21	Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».	1	19.10
22	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Игра «Цепи»	1	21.10
23	Бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «Пятнашки»	1	23.10
24	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Игра «Два мороза».	1	26.10
25	Бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».	1	28.10

26	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Игра «Лиса и кот»	1	30.10
----	--	---	-------

2 четверть 24 часа

27	Бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы. «Кот и мышь».		09.11
28	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Игра «Пятнашки»	1	11.11
29	Бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «Рыбаки и рыбки»	1	13.11
30	Бег 9 мин. Преодоление препятствий. Игра «К своим флагкам»	1	16.11
31	Бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «Пятнашки»	1	18.11
32	Развитие выносливости. Игра «Ворона и воробы».	1	20.11
33	Бег по пересеченной местности. Игра «Кто обгонит»	1	23.11
34	Кросс 1км. Игра «День и ночь»	1	25.11

Подвижные игры (18 часов)

35	ТБ в подвижных играх. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Игра «К своим флагкам»	1	27.11
36	Развитие скоростно-силовых способностей по средствам подвижных игр: «Заяц без логова»	1	30.11
37	Эстафеты с мячами. Игра «Кто обгонит?»	1	02.12
38	Развитие скоростно-силовых способностей. «Метко в цель».	1	04.12
39	Эстафеты с обручами. Игра « Кто дальше бросит»	1	07.12
40	Игры на внимание. Игра «Охотники и утки».	1	09.12
41	Игры на ловкость и координацию. Игра «Удочка»,	1	11.12
42	Игры « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами».	1	14.12
43	Развитие скоростно-силовых способностей «Кто обгонит»	1	16.12
44	Эстафета . «Метко в цель», «Удочка».	1	18.12

45	Подвижные игры. Эстафеты. Игра «Зайцы в огороде».	1	21.12
46	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Передал — садись».	1	23.12
47	Спортивный марафон «Внимание, на старт».	1	25.12
48	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Игра «Охотники и утки», «Лисы и куры»	1	28.12
49	Игры на ловкость и координацию.Игра «Удочка», «Точный расчет».	1	30.12

3 четверть 28 часов

50	Эстафеты. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	11.01
51	Весёлые старты с мячом. «Мой веселый звонкий мяч»	1	13.01
52	Развитие скоростно-силовых способностей Игра «Борьба за мяч».	1	15.01

Гимнастика (18 часов)

53	Правила по ТБ на уроках гимнастики . Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Игра «Змейка»	1	18.01
54	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.Игра «Иголка и нитка»	1	20.01
55	2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Игра «Тройка».	1	22.01
56	Мост из положения лёжа на спине. Игра «Через холодный ручей».	1	25.01
57	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Игра «Маскировка в колоннах»	1	27.01

58	Вис стоя и лёжа. Игра «Запрещенное движение»	1	29.01
59	Висы. Строевые упражнения Игра «Посадка картофеля»	1	01.02
60	Вис на согнутых руках.Игра «Запрещенное движение»	1	08.02
61	Подтягивания в висе. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	10.02
62	Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Игра «Вызов номеров»	1	12.02

63	Передвижение по д иагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Змейка»	1	15.02	
64	Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Не ошибись!».	1	17.02	
65	Перелезание через гимнастического коня.Игра «Слушай сигнал».	1	19.02	
66	Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Точно в цель»	1	22.02	
67	Наклоны вперед из положения стоя Игра «Салки»	1	24.02	
68	Развитие координационных способностей.Игра «Кот и мышь»	1	26.02	

Итого 68 часов

