

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Краснооктябрьская средняя общеобразовательная школа»
Каргапольского района Курганской области

Рассмотрено
на заседании МО учителей
естественно научного цикла.
Протокол № 1
от 29 августа 2021 г.

Согласовано
зам. директора по УВР

Добрынина Л.В.
29 августа 2021 г.

Утверждаю.
Директор

А.Ю. Мелехина
Приказ № 126_
от 30 августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по адаптивной физической культуре
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Вариант 5.2

Автор-составитель:

Асланян Ольга Александровна, учитель физкультуры и ОБЖ МКОУ «Краснооктябрьская СОШ», соответствие занимаемой должности

Красный Октябрь, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе:

- Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи Вариант 5.2
- Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Краснооктябрьская СОШ», утвержденной приказом № 97 от 31 августа 2015 г.
- Программа по адаптивной физической культуре В.И. Лях/

1. Общие сведения о программе

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Согласно требованиям к проведению занятий по физическому воспитанию все обучающиеся должны заниматься физическими упражнениями в соответствии с индивидуальными возможностями и состоянием здоровья.

Методика адаптивного физического воспитания имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено специфичными чертами развития как физической, так психической сферы обучающегося с ТНР. Наряду с речевыми нарушениями для обучающихся с ТНР характерны нарушения в развитии двигательной сферы, выражающиеся в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точности движений, снижении скорости и ловкости, нарушению темпа и ритма их выполнения. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесным многозадачным инструкциям. Обучающиеся отстают от нормально развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, плохо выполняют его составные части.

Трудности вызывают такие движения, как перекачивания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Недостаточный самоконтроль при выполнении задания приводит к существенным нарушениям техники выполнения движений. Физические качества обучающихся с ТНР по сравнению с физическими качествами обучающихся с нормальным речевым развитием отличаются недостаточной ловкостью и быстротой, По силе, гибкости и выносливости существенных различий не отмечается.

Основные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков АФК определяются специальными принципами работы с обучающимися с ТНР.

2. Цель и задачи реализации программы по предмету

Цель реализации программы – овладение обучающимися с тяжелыми нарушениями речи необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной сферы, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся. Достижение такого уровня физического развития и двигательных навыков, который даст возможность вести активный образ жизни, полноценно общаться с другими людьми.

Обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Задачи реализации программы:

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение следующих основных задач:

- 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;
- развивать социально-коммуникативные умения;
- развивать нравственно-волевые качества;
- создание коррекционно-развивающих условий.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция и профилактика нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- развитие координационных способностей;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- формирование зрительно-двигательной координации в процессе выполнения физических упражнений;
- совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений;
- развитие коммуникативной функции речи при выполнении физических упражнений и в процессе игры;
- совершенствование связной речи в процессе выполнения физических упражнений и в процессе игры;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

Принципы реализации программы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационной компетентности участников образовательного процесса в школе;
- комплексности в реализации коррекционно-образовательного процесса: включение в решение задач программы всех субъектов образовательного пространства.

– **Адаптивная физическая культура**

- Целевым ориентиром освоения обучающимися с тяжелыми нарушениями речи учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является всестороннее развитие личности обучающихся, формирование осознанного отношения к своим силам, развитие основных физических качеств, компенсация нарушенных функций организма. Результатом освоения программы по адаптивной физической культуре являются предметные, метапредметные и личностные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.
- Предметные результаты освоения программного материала каждым обучающимся могут определяться индивидуально с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и состояния здоровья, а также с учетом речевых возможностей обучающихся, и имеющихся у них ограничений.

- Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности, а также носить прикладной характер в повседневной двигательной деятельности.

УМК В.И. Ляха, М.: Просвещение

Место предмета Курс Физическая культура изучается с 5 по 9 класс из расчета по 3 часа в неделю, по 102 ч. в год

Планируемые результаты

Личностные результаты

Личностные результаты освоения всех образовательных областей и учебных дисциплин расширяются и дополняются следующими показателями:

- владение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных коммуникативных ситуациях, умением не создавать конфликты, находить компромисс в спорных ситуациях;
- овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием социальных сетей;
- овладение навыком самооценки, в частности оценки речевой продукции в процессе речевого общения; способность к самооценке на основе наблюдения за собственной речью;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, стремление к речевому самосовершенствованию.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения всех образовательных областей и учебных дисциплин расширяются и дополняются следующими показателями:

- способность использовать русский и родной язык как средство получения знаний по другим учебным предметам, применять полученные знания и навыки анализа языковых явлений на межпредметном уровне;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее выполнения, вносить соответствующие коррективы в их выполнение на основе оценки и с учетом характера ошибок;
- умение использовать различные способы поиска в справочных источниках в соответствии с поставленными задачами; уметь пользоваться справочной литературой;
- воспроизводить текст с заданной степенью свернутости (план, пересказ, изложение);
- создавать тексты различных стилей и жанров (устно и письменно);
- осуществлять выбор языковых средств в соответствии с темой, целями, сферой и ситуацией общения; излагать свои мысли в устной и письменной форме, соблюдать нормы построения текста (логичность, последовательность, связность, соответствие теме и др.).

Предметные результаты соответствуют ООП ООО МКОУ «Краснооктябрьская СОШ» и дополняются за счет предметных результатов учебного предмета «Адаптивная физкультура».

Целевым ориентиром освоения обучающимися с тяжелыми нарушениями речи учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является всестороннее развитие личности обучающихся, формирование осознанного отношения к своим силам, развитие основных физических качеств, компенсация нарушенных функций организма. Результатом освоения программы по адаптивной физической культуре являются

предметные, метапредметные и личностные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала каждым обучающимся могут определяться индивидуально с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и состояния здоровья, а также с учетом речевых возможностей обучающихся, и имеющихся у них ограничений.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности, а также носить прикладной характер в повседневной двигательной деятельности.

Содержание учебного предмета

Содержание учебной дисциплины АФК имеет модульную структуру, количество которых может быть изменено образовательной организацией – с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей образовательной организации и региональных особенностей.

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».

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных характером имеющихся у них нарушений.

Каждое занятие адаптивной физической культурой состоит из трех частей: разминочная, основная и релаксационная часть. Разминочная часть направлена на подготовку мышечно-суставного аппарата обучающихся к активным физическим нагрузкам в основной части урока. Релаксационная часть направлена на восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

Необходимо включать в структуру занятия такие направления как формирование кинестетической и кинетической основы движений в процессе развития общей, ручной и артикуляторной моторики. Обогащение двигательного опыта обучающихся в процессе упражнений в ходьбе, беге, прыжках, в действиях с предметами. Выработка динамической координации движений: четких и точных движений, выполняемых в определенном темпе и ритме; удержание двигательной программы при выполнении последовательно организованных движений. Обучение выполнению правил в подвижных играх, согласованию своих движений. Развитие движений кистей рук в специальных упражнениях: сжимание, разжимание, встряхивание и помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного взаимодействия (в работе зрительного, слухового и тактильного анализаторов).

Выполнение любого физического упражнения предполагает зрительный контроль над правильностью выполняемого действия и последующую коррекцию движения в случае ошибки.

На занятиях необходимо применять разнообразное спортивное оборудование, что позволит развивать и корректировать сенсорно-перцептивные и моторные компоненты двигательной деятельности (зрительно-моторную координацию; мышечную выносливость; способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта по

заданному признаку; произвольность и осознанность выполняемых действий; ориентировку в трехмерном пространстве; способность к точному воспроизведению движения по заданной инструкции).

Наряду с общефизическими упражнениями широко используются релаксационные упражнения с элементами логоритмики, различные общеразвивающие упражнения под музыку или в сопровождении стихотворных текстов.

Основное содержание тематических модулей

В занятия должны быть включены следующие тематические модули:

Теория и методика физической культуры и спорта

В данном блоке рассматриваются теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Обучающиеся 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.

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

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ТНР может быть включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры.

Гимнастика

В данный блок необходимо включать построения и перестроения. Обучающиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия общеразвивающие и корригирующие упражнения, большая часть которых должна проводиться из положения лежа, меньшая – из положения стоя или сидя.

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

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.

Гимнастические упражнения на совершенствование навыков катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами; прокатывания предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т.п.) с помощью двух рук; прокатывания мячей по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывания обручей индивидуально, шагом и бегом; подбрасывания мяча вверх и ловли его двумя руками с хлопками; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками.

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.

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.

Подвижные и спортивные игры

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ТНР 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 ТНР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающихся действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а также развивают навыки самоконтроля. В процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы и речевое развитие обучающихся.

При обучении обучающихся с ТНР 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 подачи.

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

Прежде чем осваивать тактические варианты ведения игры, необходимо, чтобы физические способности игроков достигли соответствующего уровня.

Программный материал специальной дисциплины «Адаптивная физическая культура» структурирован по тематическим модулям в соответствии с ООП ООО МКОУ «Краснооктябрьская СОШ».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	5кл	6кл	7кл	8кл	9кл
Модуль Теория и методика физической культуры и спорта	28	28	28	24	24
Модуль Гимнастика	18	18	18	19	19
Модуль Лёгкая атлетика	32	32	32	32	32
Модуль Лыжная подготовка	20	20	20	20	20
Модуль Подвижные и спортивные игры	4	4	4	7	7
Всего	102	102	102	102	102