

Приложение к адаптированной основной
образовательной программе
начального общего образования
МБОУ школа № 10
для детей с НОДА (вариант 6.1)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 10

**Адаптированная рабочая программа
для детей с НОДА(вариант 6.1)
по предмету «Физическая культура» для 3-4 класса.**

Разработчик:

Халеева Кристина Сергеевна, учитель физической культуры

г. Кулебаки
2020

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты.....	6
3. Содержание учебного предмета.....	7
4. Тематическое планирование.....	11

1. Пояснительная записка

Категория детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата - неоднородная по составу группа школьников. Группа обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата объединяет детей со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. Отклонения в развитии у детей с такой патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности. В зависимости от причины и времени действия вредных факторов отмечаются виды патологии опорно-двигательного.

Уточнение роли различных факторов и механизмов формирования разных видов нарушения опорно-двигательного аппарата необходимо в большей степени для организации медико-социальной помощи этой категории детей. Для организации психолого-педагогического сопровождения ребёнка с НОДА в образовательном процессе, задачами которого являются правильное определение наиболее актуальных проблем его развития, своевременное оказание адресной помощи и динамическая оценка её результативности, необходимо опираться на типологию, которая должна носить педагогически ориентированный характер. В настоящем стандарте предлагается типология, основанная на оценке сформированности познавательных и социальных способностей у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Группа обучающихся с НОДА по варианту 6.1.: дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата различного этиопатогенеза, передвигающиеся самостоятельно или с применением ортопедических средств, имеющие нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Достаточное интеллектуальное развитие у этих детей часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в

наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни.

В основу реализации заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Деятельностный подход обеспечивает создание условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования УУД, успешного усвоения системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей, обучающихся с ОВЗ (НОДА). Выделяют общие образовательные потребности для всех обучающихся с ОВЗ и особые для обучающихся с НОДА.

К общим образовательным потребностям, обучающихся с ОВЗ относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;

- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА:

Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- требуется введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в Программе, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;
- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;
- индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для нормально развивающегося ребёнка;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;

Для этой группы обучающихся обучение в общеобразовательной школе возможно при условии создания для них безбарьерной среды, обеспечения специальными приспособлениями и индивидуально адаптированным рабочим местом. Помимо этого, дети с НОДА нуждаются в различных видах помощи (в сопровождении на уроках, помощи в самообслуживании), что обеспечивает необходимые в период начального обучения щадящий режим, психологическую и коррекционно-педагогическую помощь.

2. Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

2. Содержание учебного предмета

Теоретические занятия 3 класс

Правила ТБ при занятиях физической культурой.
Немного истории. Особенности физической культуры разных народов.
Виды физических упражнений.
Правила поведения на занятиях по легкой атлетике.
Понятия легкой атлетики: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
Специальные беговые упражнения в легкой атлетике.
Что такое комплексы физических упражнений.
Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря.
Понятие подвижные игры и какие они бывают.
Как измерить физическую нагрузку.
Правила поведения на занятиях по гимнастике.
Гимнастика с основами акробатики
Название снарядов и гимнастических элементов (упражнений).
Влияние спорта на здоровье человека.
Роль и значение умения плавать в жизни каждого человека.
Признаки правильной и неправильной осанки.
Режим дня школьника.
Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.
Основные требования к одежде и обуви во время занятий по лыжной подготовке.
Понятие об обморожении.
Закаливание — обливание, душ.
Влияние физических упражнений на мышцы.
Особенности зарождения физической культуры.
Правила поведения на уроках по подвижным и спортивным играм.
История возникновения игры в баскетбол.
История возникновения игры в волейбол.
Русские национальные виды спорта и игры
Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
Как закалывать свой организм.
Физические упражнения.
Здоровье и здоровый образ жизни.
Требования к спортивной форме на уроках по легкой атлетике.
Прыжок в высоту (инвентарь, оборудование, правила выполнения и техники безопасности).

Влияние бега на состояние здоровья.

Физическая культура и спорт как социальные феномены.

Теоретические занятия 4 класс

Правила ТБ при занятиях физической культурой.

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии

Характеристика легкой атлетики.

Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

Влияние спорта на здоровье человека.

Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Общие правила закаливания.

Характеристика подвижных игр.

От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать.

Ведение дневника самонаблюдения.

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Правила предупреждения травм.

Оказание первой помощи при лёгких травмах.

Гимнастика с основами акробатики.

Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.

Виды дыхания человека. Упражнения для развития носового дыхания.

Гимнастика и ее значение

Значение занятий физическими упражнениями.

Характеристика лыжной подготовки.

Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения

Характеристика плавания.

Гимнастика для глаз.

Правила игры в баскетбол

Основные физические качества.

Характеристика игры в Пионербол. Основные правила.

Пальчиковая гимнастика.

Народные игры.

Характеристика игры в волейбол. Основные правила.

Физическое качество «выносливость» и о том, как ее развивать.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).

Польза утренней гимнастики.

Подвижные игры – как средство повышения двигательной активности на уроках физической культуры.

Организация режима дня. Что он в себя включает и каково его значение для здоровья человека?

Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.

Характеристика игры в футбол. Основные правила.

Физическая подготовка.

Упражнения для повышения остроты зрения

1. Движение глазами яблоками вправо и влево (6 раз).
2. Движение глазами яблоками вверх и вниз (6 раз).
3. Вращение глаз по часовой стрелке и против часовой стрелки (5-6 раз).
4. Фиксация взгляда на кончике носа (5с.).
5. Поморгать (10-15 с.)

После каждого упражнения, закрыть глаза, расслабиться (10 с.)

Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц

1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно. Не меняя положения головы; повторите 8 – 10 раз.
2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; так 8 – 10 раз.
3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно; так 8 – 10 раз.

Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлениях.

Повторите 4- 6 раз.

Упражнение 1. «Надуй шарик»

Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую — сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется одной или другой рукой). После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение).

Вот мы шарик надуваем,

А рукою проверяем:

Шарик лопнул — выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Стихотворный текст произносит логопед, а дети выполняют нужные действия.

Упражнение 2. «Часики»

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки опустить. Отвести левую руку в сторону и положить на затылок: медленно наклоняясь вправо, легко похлопать правой рукой по левому боку — вдох. Вернуться в исходное положение — полный выдох (живот втянуть, расслабиться). То же в другую сторону.

Тик-так, тик-так,

Ходят часики вот так:

Наклон влево, наклон вправо,

Наклон влево, наклон вправо.

Упражнение 3. «Щука»

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки положить ладонями на ребра. Вдох — легко надавливать руками на ребра, в конце вдоха — руки в стороны, выдох — надавливать руками на ребра.

Щука в омуте жила,

Воду щеткою мела.

Щи готовила гостям,

Угощение лещам.

Вращение головой - «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам - движение рук из данных положений. Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями».

Упражнение для формирования правильной осанки. Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек.

Ритмические упражнения. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнения в медленном темпе под музыку.

Профилактические упражнения для глаз: упражнения для снятия усталости глаз.

3. Тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Немного истории. Особенности физической культуры разных народов.	1
2	Виды физических упражнений.	1
3	Правила поведения на занятиях по легкой атлетике.	1
4	Понятия легкой атлетики: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.	1
5	Специальные беговые упражнения в легкой атлетике.	1
6	Что такое комплексы физических упражнений.	1
7	Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря.	1
8	Понятие подвижные игры и какие они бывают.	1
9	Как измерить физическую нагрузку.	1
10	Правила поведения на занятиях по гимнастике.	1
11	Гимнастика с основами акробатики	1
12	Название снарядов и гимнастических элементов (упражнений).	1
13	Влияние спорта на здоровье человека.	1
14	Роль и значение умения плавать в жизни каждого человека.	1
15	Признаки правильной и неправильной осанки.	1
16	Режим дня школьника.	1
17	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1
18	Основные требования к одежде и обуви во время занятий по лыжной подготовке.	1
19	Понятие об обморожении.	1
20	Закаливание — обливание, душ.	1
21	Влияние физических упражнений на мышцы.	1
22	Особенности зарождения физической культуры.	1
23	Правила поведения на уроках по подвижным и спортивным играм.	1
24	История возникновения игры в баскетбол.	1
25	История возникновения игры в волейбол.	1
26	Русские национальные виды спорта и игры	1
27	Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни	1

	человека.	
28	Как закаливать свой организм.	1
29	Физические упражнения.	1
30	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
31	Требования к спортивной форме на уроках по легкой атлетике.	1
32	Прыжок в высоту (инвентарь, оборудование, правила выполнения и техники безопасности).	1
33	Влияние бега на состояние здоровья.	1
34	Физическая культура и спорт как социальные феномены.	1

4 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии	1
2	Характеристика легкой атлетики.	1
3	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	1
4	Влияние спорта на здоровье человека.	1
5	Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Общие правила закаливания.	1
6	Характеристика подвижных игр.	1
7	От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать. Ведение дневника самонаблюдения.	1
8	Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой	1
9	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
10	Правила предупреждения травм.	1
11	Оказание первой помощи при лёгких травмах.	1
12	Гимнастика с основами акробатики.	1
13	Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.	1
14	Виды дыхания человека. Упражнения для развития	1

	носового дыхания.	
15	Гимнастика и ее значение	1
16	Значение занятий физическими упражнениями.	1
17	Характеристика лыжной подготовки.	1
18	Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения	1
19	Характеристика плавания.	1
20	Гимнастика для глаз.	1
21	Правила игры в баскетбол	1
22	Основные физические качества.	1
23	Характеристика игры в Пионербол. Основные правила.	1
24	Пальчиковая гимнастика.	1
25	Народные игры.	1
26	Характеристика игры в волейбол. Основные правила.	1
27	Физическое качество «выносливость» и о том, как ее развивать.	1
28	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
29	Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).	1
30	Польза утренней гимнастики.	1
31	Подвижные игры – как средство повышения двигательной активности на уроках физической культуры.	1
32	Организация режима дня. Что он в себя включает и каково его значение для здоровья человека?	1
33	Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.	1
34	Характеристика игры в футбол. Основные правила.	1