

**ПРИНЯТО**

на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от 29.08.2022г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКОУ  
«Луговская СОШ»  
\_\_\_\_\_Тешева И.Н.  
Приказ № 170/4 от 31.08.2022г.

## **Рабочая программа учебного предмета**

### **«Физическая физическая культура»** (адаптивная физическая культура)

Адаптированная образовательная программа для обучающихся  
с нарушениями опорно-двигательного аппарата

**2класс**

**Рабочая программа по Адаптивной физической культуре разработана на основе:**  
Физическая культура. 1-4 классы. Лях В.И. 14-е изд. - М.: 2013. Физическая культура.  
Рабочие программы Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классов (авторы В.И. Лях,  
М.: Просвещение, 2014)

**Составитель:**

Соколова Юлия Валерьевна  
Педагог-психолог

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе:

- Федерального образовательного государственного стандарта начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.3 ФГОС НОО);
- Индивидуального учебного плана МКОУ «Луговская СОШ» для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- В соответствии с приказом «Об утверждении примерных учебных планов образовательных организаций, реализующих адаптированные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов, получающих образование на дому или в медицинских организациях, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий» для обучающейся на дому.

По заключению ТПМПК (26.08.21г.) и на основании врачебной справки из КГБУЗ «Тальменская ЦРБ» № 215 от 19.08.22 г. обучающейся было рекомендовано обучение на дому по АООП НОО для обучающихся с нарушением опорно – двигательного аппарата (вариант 6.3).

### Индивидуальный учебный план обучающейся 2 класса на 2022-23 уч. год

Предметные области	Учебные предметы	Количество часов
Филология	Русский язык	4
	Чтение	4
Математика	Математика	4
Естествознание	Окружающий мир	2
Искусство	Музыка	1
	Изобразительное искусство	1
Физкультура культура	Физическая культура (адаптивная физическая культура)	3
Технология	Технология (ручной труд)	2
Всего часов		
<b>Коррекционно-развивающая область</b>		
Психокоррекционные занятия	«Развитие мануальной деятельности»;	1
	«Ощущение, осознание и ориентировка в пространстве»;	1
	«Развитие сенсорного восприятия»;	1
Логопедические занятия	«В мире звуков и букв»	2
Внеурочная деятельность	«Маленький художник»	1
Итого		6
Всего		13

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентирована на контингент обучающихся с двигательными нарушениями средней и тяжелой степени выраженности и с легкой степенью интеллектуальной недостаточности, осложненными нейросенсорными нарушениями, а также имеющих недоразвитие речи, осложненное изарттрическими нарушениями и моторной алалией. У детей с умственной отсталостью

нарушения психических функций чаще носят тотальный характер. На первый план выступает недостаточность высших форм познавательной деятельности — абстрактно-логического мышления и высших, прежде всего гностических, функций. При сниженном интеллекте особенности развития личности характеризуются низким познавательным интересом, недостаточной критичностью. Отмечается безразличие, слабость волевых усилий и мотивации.

Вследствие неоднородности состава детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата диапазон различий в требуемом уровне и содержании их школьного образования предполагает их образовательную дифференциацию, которая может быть реализована на основе вариативности адаптированных рабочих программ или специальных индивидуальных программ развития, разрабатываемых учителем для конкретного класса или обучающегося.

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:

- требуется введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в Программе, адресованной нормально 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;

- следует обеспечить особую пространственную и временную организацию образовательной среды;

- необходимо максимальное расширение образовательного пространства – выход за пределы образовательного учреждения.

Для обучающихся с **НОДА и умственной отсталостью** (вариант 6.3 ФГОС НОО (ОВЗ)) учет особенностей и возможностей обучающихся с НОДА и умственной отсталостью реализуется через образовательные условия. Специальное обучение и услуги должны охватывать физическую терапию, психологическую и логопедическую помощь. Практическая направленность обучения, т.е. направленность на социализацию и воспитание автономности.

**Рабочая программа учебного предмета Адаптивная физическая культура разработана и реализуется на основе:**

**Физическая культура. 1-4 классы.** Лях В.И. 14-е изд. - М.: 2013. **Физическая культура.** Рабочие программы Предметная линия учебников **В.И. Ляха 1-4 классов** (авторы **В.И. Лях, М.: Просвещение, 2014**)

#### **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 – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, 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**

В соответствии с адаптированной индивидуальной образовательной программой МКОУ «Луговская СОШ», рабочая программа по Адаптивной физической культуре в 2 классе скорректирована и рассчитана на 102 часов в год, 3 ч. в неделю (34 учебные недели).

Адаптивная физическая культура проводится в форме индивидуального занятия.

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.

### **Личностные, 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 с 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.);
- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся. Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП).

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.

### Тематический поурочный план учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 2 класс (вариант: 3 ч. в неделю: 34учебных недели - 102 ч)

№ урока п/п	№ темы п/п	Наименования разделов и тем.	Кол-во часов	Содержание
1-3	1.1-1.3	Когда и как возникли физическая культура и спорт	3	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Основные понятия.
4-7	1.4-1.7	Современные Олимпийские игры	4	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Виды игр.
8-10	1.8-1.10	Утренняя гимнастика	3	Важность утренней гимнастики для бодрости духа. Основные правила выполнения зарядки.
11,12	1.11, 1.12	Игра «Проверь себя»	2	Начинаем игру
13-15	1.13-1.15	Викторина «Всезнайка»	3	Повторение изученного с помощью вопросов и ответов.
16-18	1.16-1.18	Что такое физическая культура	3	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закалывающих процедур, использование естественных сил природы.
19-21	1.19-1.21	Твой организм: основные части тела человека	3	Предназначение.
22,23	1.221. 23	Физкультминутка	2	Физкультминутка, как простой прием преодоления утомления (в положении сидя на стуле).
24-26	1.24-1.26	Викторина «Всезнайка»	3	Повторение изученного с помощью вопросов и ответов.
27-29	1.27-1.29	Общеразвивающие упражнения	3	ОРУ без предмета
30-34	1.30-1.34	Основные внутренние органы	5	Работа внутренних органов человека.
35,36	1.35-1.36	Викторина «Всезнайка»	2	Повторение изученного с помощью вопросов и ответов.
37-39	1.37-1.39	Скелет	3	Основные части скелета человека.
40-42	1.40-1.42	Общеразвивающие упражнения	3	ОРУ с предметом (мяч).
43-45	1.43-1.45	Викторина «Всезнайка»	3	Повторение изученного с помощью вопросов и ответов.
46-50	1.46-1.50	Мышцы	5	Основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения для мышц живота и спины, для укрепления стоп ног.
51-53	1.51-1.53	Осанка	3	Важность правильной осанки. Что нужно делать для улучшения осанки.
54,55	1.54,	Викторина «Всезнайка»	2	Повторение изученного с помощью вопросов и

	1.55			ответов.
56-58	1.56-1.58	Сутулая спина	3	Упражнения для исправления осанки.
59-63	1.59-1.63	Сердце и кровеносные сосуды	5	Важная роль сердца в работе организма.
64-66	1.64-1.66	Общеразвивающие упражнения	3	ОРУ с предметом (палка).
67,68	1.67, 1.68	Викторина «Всезнайка»	2	Повторение изученного с помощью вопросов и ответов.
69-73	1.69-1.73	Органы чувств	5	Функции органов чувств. Как защитить?
74-76	1.74-2.76	Викторина «Всезнайка»	3	Повторение изученного с помощью вопросов и ответов.
77-80	1.77-1.80	Мозг и нервная система	4	Функции ЦНС. Эмоции.
81,82	1.81, 1.82	Викторина «Всезнайка»	2	Повторение изученного с помощью вопросов и ответов.
83-86	1.83-1.86	Органы дыхания	4	Необходимость для жизни. Важность правильного дыхания.
87,88	1.87, 1.88	Викторина «Всезнайка»	2	Повторение изученного с помощью вопросов и ответов.
89-93	1.89-1.93	Органы пищеварения	5	Название, функции.
94,95	1.94, 1.95	Викторина «Всезнайка»	2	Повторение изученного с помощью вопросов и ответов.
96-100	1.96-1.100	Пища и питательные вещества	5	БЖУ, а также витамины и минеральные вещества.
101, 102	1.101, 1.102	Викторина «Всезнайка»	2	Повторение изученного с помощью вопросов и ответов.
		Итого	102ч.	

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ  
ОБЕСПЕЧЕНИЮ**

1. Ренато Хольц «Помощь детям с церебральным параличом». – М.: Теревинф, 2006.
2. А.А. Потапчук «АФК в работе с детьми, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата при заболевании ДЦП» – Санкт-Петербург, 2003.
3. С.П. Евсеев «АФК в школе. Начальная школа» – Санкт-Петербург, 2003.
4. Л.Н. Растомашвили «Адаптивное физическое воспитание детей со смешанными нарушениями развития» – М.: 2009.
5. Физическая культура. 1-4 классы. Лях В.И. 14-е изд. - М.: 2013. Физическая культура. Рабочие программы Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классов (авторы В.И. Лях, М.: Просвещение, 2014)

**Минимально необходимое оборудование:**

Мяч средний  
Палка гимнастическая  
Инвентарь для развития мелкой моторики  
флажки

