

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Алтайского края**  
**Комитет по образованию Крутихинского района Алтайского края**  
**МБОУ «Крутихинская СОШ»**

РАССМОТРЕНО

Методическим  
объединением учителей  
начальных классов

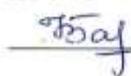


Щербаль С.А.

Протокол № 70  
от «14» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Бабичева Н.Д.

«14» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Вайхель С.И.

Приказ № 222  
от «15» августа 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа  
начального общего образования для детей  
с нарушением опорно-двигательного аппарата  
(вариант 6.3)**

Предметная область: Физическая культура

**Предмет: Адаптивная физическая культура**

**Надомное обучение**

**(второй класс)**

**на 2023/2024 учебный год**

с.Крутиха  
2023 год

## **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1598)
2. Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. №1023)
3. Адаптированной образовательной программы обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.3) МБОУ «Крутихинская СОШ»
4. Учебного плана МБОУ «Крутихинская СОШ»
5. Федерального перечня учебников
6. Положения МБОУ «Крутихинская СОШ» о рабочей программе по отдельным учебным предметам, курсам, в том числе внеурочной деятельности

### **Цель:**

повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья и формирование культуры здоровья.

### **Задачи:**

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.

### **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.

#### **Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):**

коррекция техники основных движений - ходьбы, перемещение на коляске, бега, 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 сердечно-сосудистой 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 мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

## **Результаты освоения учебного 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 со 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, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);  
-взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;  
-выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Минимальный уровень:**

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  
представления о правильной осанке; о видах стилизованной ходьбы;  
о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;  
представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  
представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;  
представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;  
представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;  
представления о спортивных традициях своего народа и других народов;

понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;  
знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;  
представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

знания о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;

выполнение двигательных действий;

умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

знание форм, средств и методов физического совершенствования;

умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

знание правил, техники выполнения двигательных действий;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Ввиду особенностей детей с ОВЗ и интеллектуальной недостаточности по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» **система оценивания** в ходе промежуточной аттестации осуществляется по системе **усвоил/не усвоил** на основании индивидуальных достижений учащегося.

#### **Основное содержание**

Учебный материал составлен с учетом физического и уровня интеллектуального развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика. Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел

вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, вертикализации, поддержание подвижности суставов, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

**1. Раздел «Основы знаний».** Понятие физическая культура. Правила поведения на уроках по физкультуре. Требования к спортивной форме. Роль и значение уроков АФК и занятий спортом для укрепления здоровья.

**2. 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, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелизанные и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. 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. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой ходьбе, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

**3. Раздел «Подвижные игры».** Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса, а также спортивные игры бочка, настольный теннис.

**4. Раздел «Легкая атлетика»** включает: бег на колясках, метание малого мяча, толкание набивного мяча.

**5. Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»** включает: упоры, седы, группировка, лежачая на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево; ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса и мышц нижних конечностей.

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Сроки освоения программы 2 класса: 1 год.

Объем учебного времени:

– 3 год обучения – 102ч (3 ч в неделю; 34 учебные недели).

В программу внесены изменения. По календарному планированию получилось ....

### **Тематическое планирование**

| № п/п | Вид программного материала         | Кол-во часов |
|-------|------------------------------------|--------------|
| 1.    | Общая физическая подготовка        | 25           |
| 2.    | Гимнастика с элементами акробатики | 24           |
| 3.    | Подвижные игры                     | 29           |
| 4.    | Легкоатлетические упражнения       | 24           |
|       | Итого                              | 102          |

## Календарно-тематическое планирование

| № п/п                      | тема урока  | тип/форма урока | Планируемые результаты обучения  |  | виды/формы контроля |
|----------------------------|---|-----------------|--|--|---------------------|
|                            |   |                 | Содержание, виды деятельности на уроке   | БУД  |                     |
| Раздел 1: «ОФП» – 25 часов |   |                 |  |  |                     |
| 1                          | Теоретические сведения.                                       | Вводный         | Повторение правил личной гигиены и режима дня школьника; повторение с правилами техники безопасности на уроках.  | Познавательные: учить выбору продуктивных способов действий .  | Текущий             |
| 2-8                        | Строевая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов. | Комбинированный | применение на практике полученных знаний; выполнение строевых упражнений; самостоятельное принятие ИП и выполнение упражнений по команде учителя; передвижение с преодолением препятствий. | Регулятивные: умение принимать и сохранять задачу.   | Текущий             |
| 9-16                       | Строевая подготовка. Упражнения с гимнастическими скамейками. | Комбинированный | Выполнение упражнений на развитие силы мышц, подвижности суставов и координации.   | Регулятивные: умение планировать свои действия и работать по плану.<br>Познавательные: ознакомление с новыми видами деятельности, освоение новых видов деятельности. | Текущий             |
| 17-25                      | Строевая подготовка. Упражнения у гимнастической стенки.      | Комбинированный | Выполнение упражнений на формирование хватов, силы мышц туловища и конечностей.  | Регулятивные: осуществлять контроль по результату и процессу.<br>Познавательные: освоение новых видов упражнений.  | Текущий             |

| Раздел 2: «Гимнастика» – 24 час       |   |                 |   |   |         |
|---------------------------------------|---|-----------------|---|---|---------|
| 1-7                                   | Повторение акробатических упражнений.   | Комбинированный | Выполнение построений и перестроений на месте; выполнение акробатических упражнений; выполнение упражнений в висах; преодоление различных препятствий;  | Регулятивные: осуществлять контроль по результату и процессу.<br>Познавательные: закрепление изученных ранее упражнений.  | Текущий |
| 8-16                                  | Повторение простых и смешанных висов.   | Комбинированный | выполнение упражнений в равновесии, передвижении по гимнастической скамейке прямо, боком.   | Регулятивные: умение осуществлять пространственный анализ и синтез.   | Текущий |
| 17-24                                 | Повторение техники передвижения по узкой, повышенной опоре.                   | Комбинированный |   | Регулятивные: умение осуществлять пространственный анализ и синтез.   | Текущий |
| Раздел 3: «Подвижные игры» – 29 часов |   |                 |   |   |         |
| 1                                     | Теоретические сведения.   | Комбинированный | Знакомство с правилами игр с мячом, «Бочча», «Напольный теннис»; узнавание спортивных игр с мячом; выполнение построения и перестроения на месте; владение мячом; выполнение остановки, передачи и ловли мяча; выполнение броска мяча сверху; | Познавательные: ознакомление с новыми теоретическими знаниями.<br>Регулятивные: умение принимать и сохранять задачу.<br>Коммуникативные: учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли. | Текущий |
| 2-8                                   | Повторение техники метания мяча Бочча. Броски мяча Бочча в цель. Игра «Бочча» | Комбинированный | взаимодействие с другими учащимися (игроками); выполнение передачи малого мяча при помощи кегли.  | Регулятивные: умение осуществлять пространственный анализ и синтез; Коммуникативные: учиться работать в паре,   | Текущий |

|       |   |                 |  |   |         |
|-------|---|-----------------|--|---|---------|
|       |   |                 |  | <p>группе, выполнять различные роли.</p> <p>Личностные: формирование позитивной самооценки.</p> <p>Познавательные: выбор продуктивных способов действий для выполнения учебной задачи.</p>  |         |
| 9-16  | Повторение техники передачи и остановки малого мяча в напольном теннисе. Игра в напольный теннис. | Комбинированный |  | <p>Регулятивные: умение осуществлять пространственный анализ и синтез; Коммуникативные: договариваться с одноклассниками;</p> <p>Личностные: положительное отношение к учению.</p> <p>Познавательные: обучение новым видам деятельности в игре.</p>   | Текущий |
| 17-23 | Повторение техники передачи и ловли мяча. Взаимодействие игроков.                                 | Комбинированный |  | <p>Регулятивные: самостоятельно планировать пути достижения целей;</p> <p>Коммуникативные: способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации спора;</p> <p>Личностные: сознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.</p> <p>Познавательные: обучение взаимодействию друг с</p> | Текущий |

|                                       |   |                 |   |   |         |
|---------------------------------------|---|-----------------|---|---|---------|
|                                       |   |                 |   | другом в игре.  |         |
| 24-29                                 | Взаимодействие игроков в парах, тройках.                        | Комбинированный |   | Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи;<br>Коммуникативные: умение высказывать свое мнение;<br>Личностные: осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.<br>Познавательные: обучение взаимодействию друг с другом, закрепление изученных навыков в игре. | Текущий |
| Раздел 4: «Легкая атлетика» – 24 часа |   |                 |   |   |         |
| 1-3                                   | Теоретические сведения. Повторение техники метания малого мяча. | Комбинированный | Знание и применение на практике техники безопасности при метании; выполнение построения и перестроения на месте; метание мяча на дальность с места; метание мяча в горизонтальные, вертикальные цели; метание на определенное | Познавательные: развитие умения ставить и формулировать задачу, создавать алгоритм деятельности.<br>Регулятивные: осуществлять контроль по результату и процессу;   | Текущий |
| 4-9                                   | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели.       | Комбинированный | расстояние; выполнение бросков набивного мяча; передвижение с преодолением различных препятствий.   | Регулятивные: умение осуществлять пространственный анализ и синтез; Коммуникативные: слушать и понимать речь других;<br>Личностные: положительное отношение к обучению.<br>Познавательные: развитие   | Текущий |

|       |  |                 |  |  |         |
|-------|--|-----------------|--|--|---------|
|       |  |                 |  | <p>умения ставить и формулировать задачу, создавать алгоритм деятельности</p>  |         |
| 10-13 | Метание малого мяча на дальность.                    | Комбинированный |  | <p>Регулятивные: самостоятельно планировать путь достижения целей<br/>         Коммуникативные: слушать и понимать речь других.<br/>         Личностные: осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.<br/>         Познавательные: развитие умения ставить и формулировать задачу, создавать алгоритм деятельности.</p>                                | Текущий |
| 14-18 | Повторение техники бросков и толчков набивного мяча. | Комбинированный |  | <p>Регулятивные: самостоятельно планировать путь достижения целей<br/>         Коммуникативные: слушать и понимать речь других.<br/>         Личностные: осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.<br/>         Познавательные: развитие умения ставить и формулировать задачу, создавать алгоритм деятельности; закрепление полученных знаний.</p> | Текущий |

|       |   |                 |  |  |         |
|-------|---|-----------------|--|--|---------|
| 19-24 | Круговая тренировка.<br>Преодоление полосы препятствий. | Комбинированный |  | <p>Регулятивные: владеть навыками самоконтроля, самооценки, принятия решений.</p> <p>Коммуникативные: объяснять смысл определенных слов и словосочетаний.</p> <p>Личностные: положительное отношение к учению.</p> <p>Познавательные: закрепление полученных знаний.</p> | Текущий |
|-------|---|-----------------|--|--|---------|

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по предмету**

| <b>№ п/п</b> | <b>Авторы</b>   | <b>Название</b>                             | <b>Издательство</b>  |
|--------------|-----------------|---|--|
| 1            | Аксенова О.Э.   | Адаптированная физическая культура в школе. | Начальная школа/О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев// Под общей редакцией С.П. Евсеева, СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СП., 2003 |
| 2            | Андрющенко Н.В. | Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. | СПб.: Речь 2010  |

