

«Средняя общеобразовательная школа № 44» города Калуги

Приложение 2
к адаптированной основной
общеобразовательной программе,
утвержденной приказом
от 01.09.2023г. № 139 -шк

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура (Адаптивная физическая
культура)»**

2 класс

Составители программы:
Методическое объединение учителей
начальной школы МБОУ «СОШ №44» г. Калуги

Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Закон РФ «Об образовании» выдвинул на первый план проблему внедрения в практику работы образовательных учреждений комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

Чтобы строить педагогический процесс, определять дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности детей с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Категория этих детей чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести дефекта, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития физической подготовленности и другим признакам.

Для детей-инвалидов с детства характерны проявления дизонтогенеза и ретардации в природном (биологическом) и психофизическом развитии. Это вызывает сдвиги сенситивных периодов возрастного развития, приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, эмоциях, общении и затрудняет процесс обучения.

Значительная часть обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата это дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП), которые имеют множественные двигательные расстройства:

- нарушения мышечного тонуса,
- спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов), гипотонию мышц конечностей и туловища, ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи), гиперкинезы (непроизвольные насильственные движения), синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений),
- тремор пальцев рук и языка, нарушение равновесия и координации движений (атаксия), нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положение собственного тела в пространстве.

Часто двигательные расстройства сопровождаются нарушением зрения, вестибулярного аппарата, речи, психики и других функций. Различают три степени тяжести дефекта: легкую, среднюю, тяжелую.

Дети с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствами функции тазовых органов.

Данная образовательная программа основана на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

- Федеральный закон Российской Федерации от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Указ Президента РФ от 12 мая 2009г. № 537 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» декабря 2014 г. № 1598.

При разработке рабочих программ необходимо соблюдать индивидуальные медицинские рекомендации, в которых отражены требования к двигательному режиму, показания или противопоказания к отдельным упражнениям.

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, 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 и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Описание места учебного предмета АФК в учебном плане

Сроки освоения программы 2 класса: 1 год.

Объем учебного времени:

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

Адаптивная физическая культура проводится в форме группового урока и 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, следовательно, при таком состоянии учащегося количество часов индивидуальных занятий составляет 3-4 часа в неделю для формирования необходимых навыков.

Классы начальной школы, малочисленной наполняемости, одной нозологической группы и разной степени заболевания имеют 3 часа/нед. групповых занятий по АФК.

Учащиеся, имеющие среднюю и тяжелую степени заболеваний, также посещают уроки адаптивной физкультуры, которые проводятся согласно расписанию в учебное время. Для тех, у кого выявляются наиболее тяжелые нарушения, объем учебного материала в процессе может быть изменен. Необходимость АФК (двигательная коррекция) конкретно для каждого ученика определяет врач по лечебной физкультуре, невропатолог, ортопед.

Личностные, метапредметные и 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 со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

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.);
- 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 физических упражнений с различной целевой направленностью (на развитие быстроты, выносливости, силы, координации), 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; осуществление их объективного судейства;

- 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 по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» **система оценивания** в ходе промежуточной аттестации осуществляется по системе усвоил/не усвоил на основании индивидуальных достижений учащегося.

Список методической литературы:

1. Левченко И.Ю. Проблемы реализации ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ в работе с тяжелыми множественными нарушениями развития // Проблемы реализации ФГОС для детей с ограниченными возможностями здоровья: сборник статей по материалам круглого стола (17 февраля 2016 года/ Сост.: И.Ю. Левченко, А.И. Павлова, М.В. Шешукова. – м.: ПАРАДИГМА, 2016. – с. 16)

2. Павловская Н.Т. Коррекция нарушений функции верхних конечностей в системе реабилитации больных со спастической диплегией //Коррекционная педагогика. № 2(8), 2005. С. 61-67.
 3. Титова О.В. К проблеме формирования пространственных представлений у детей с церебральным параличом //Коррекционная педагогика. № 2(8), 2005.- С. 47-53.
 4. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом) [Текст]: методическое пособие/под ред. А.А. Потапчук. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 228 с.
 5. Алтыnguзина Л.А. Развитие пространственных представлений у детей с детским церебральным параличом / Л.А. Алтыnguзина // Дошкольная педагогика. – 2008. – № 8. – С. 43-46.
 6. Бортфельд С.А. Лечебная физкультура и массаж при детском церебральном параличе [Текст] /С.А. Бортфельд, Е.И. Рогачева. – Л.: Медицина. Ленингр. Отделение, 1986. -171с.: ил.
1. Гребова Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: Учеб.пособие для мед. Вузов. – М.: Академия, 2006. - 176 с.
 2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. — М.: Советский спорт. - 2005. — 296 с.
 3. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. – СПб.: Детство - Пресс, 2007. – 80 с.
 4. Кудинова З.А. Организация и проведение уроков труда в начальных классах специального (коррекционного) образовательного учреждения VI вида / З.А. Кудинова // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2004. – № 4. – С. 10-12.
1. Отдельнова В. Тренажеры в работе с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата / В. Отдельнова // Дошкольное воспитание. – 2005. – № 6. – С. 74-76.
 2. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учебное пособие. - М: Советский спорт, 2009. – 224 с.
 3. Семенова К.А. Восстановительное лечение детей с перинатальным поражением нервной системы и с детским церебральным параличом [Текст] /К.А.Семенова. - М.: ЗАКОН И ПОРЯДОК, серия «Великая Россия. Наследие», 2007. – 616 с.: илл.

4. Симонова Т.Н., Симонов В.Г. Развитие и коррекция моторики у детей с церебральным параличом. – Астрахань, 2007
5. Титова О.В. Справа-слева. Формирование пространственных представлений у детей с ДЦП. — М.: Гном и Д, 2004. – 56 с.
6. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки/Под ред. Г.А. Халемского. – М.: НЦ ЭНАС. - 2002. – 72 с.
7. Черная Н.Л. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей. Диагностика, профилактика и коррекция. – Ростов: Феникс, 2007, 160 с
8. Шоо М. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата: [Учебное пособие для дефектол. фак. высш. пед. учеб.заведений] : Пер. с нем. / М. Шоо . – Москва: Academia, 2003. – 110 с.

Перечень дополнительной рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Гусейнова А.А. Специальные условия организации образовательного процесса для обучающихся с НОДА в условиях инклюзии. Сборник научных статей по материалам межрегиональной научно – практической конференции: Ребенок с ограниченными возможностями в едином образовательном пространстве: специальное и инклюзивное образование. Составители: О.Г. Приходько, Е.В. Ушакова, А.А. Гусейнова, О.В. Титова, Н.Ш. Тюрина. Москва, 2014. – С. 173-177.
2. Жигорева М.В. Особенности психического развития детей с комплексными нарушениями // Вестник Университета Российской академии образования. 2009. №1. С. 82-83.
3. Жигорева М.В. Разноуровневый характер психического развития детей с множественными нарушениями развития //В сборнике: Актуальные проблемы обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья. Материалы IV Международной научно – практической конференции. Под редакцией И.В. Евтушенко, В.В. Ткачевой. Москва, 2014. С. 147-151.
4. Жигорева М.В. Уровневый подход к психологическому изучению развития детей со сложными нарушениями. Монография / М.В. Жигорева. Москва, 2010.
5. Жигорева М.В., Левченко И.Ю. Дети с комплексными нарушениями развития: Диагностика и сопровождение. – М: Национальный книжный центр, 2016. – 208 с. (Специальная психология).
6. Жигорева М.В., Левченко И.Ю. Дети с комплексными нарушениями развития. – Детская и подростковая реабилитация. 2012. №2 (19). С. 30-35.
7. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. – СПб., 1997.

8. Исаева Т.Н., Аникушина Е.А., Новикова Н.М. Индивидуальная образовательная программа для обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью //Проблемы реализации ФГОС для детей с ограниченными возможностями здоровья: сборник статей по материалам круглого стола (17 февраля 2016 года/ Сост.: И.Ю. Левченко, А.И. Павлова, М.В. Шешукова. – м.: ПАРАДИГМА, 2016. – с. 75)
9. Калижнюк Э.С. Психические нарушения при детских церебральных параличах. – Киев, 1987. – 272 с.
10. Кашенко В.П. Педагогическая коррекция: исправление недостатков характера у детей и подростков. – М., 2000.
11. Левченко И.Ю. Проблемы реализации ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ в работе с тяжелыми множественными нарушениями развития // Проблемы реализации ФГОС для детей с ограниченными возможностями здоровья: сборник статей по материалам круглого стола (17 февраля 2016 года/ Сост.: И.Ю. Левченко, А.И. Павлова, М.В. Шешукова. – м.: ПАРАДИГМА, 2016. – с. 16)
12. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие для Калижнюк Э.С. Лечебно-педагогические приемы, направленные на студ. сред.пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 192 с.
13. Левченко И.Ю., Симонова Т.Н. Один из подходов к психолого – педагогической помощи детям с тяжелыми двигательными нарушениями. – Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2012. №2. С. 47-51.
14. Левченко И.Ю., Ткачева В.В. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии. – М., 2008.
15. Мамайчук И.И. Нейропсихологическое исследование гностических процессов у детей с различными формами детского церебрального паралича //Невропатология и психиатрия. - М., 1992. - С.42- 47.
16. Симонова Т.Н. Специальная образовательная среда как фактор социализации детей с тяжелыми двигательными нарушениями //Специальная психология. № 1(19), 2009. С.21-32.
17. Левченко И.Ю., Приходько О.Г., Гусейнова А.А. ФГОС обучающихся с ОВЗ: обучение детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата. – Москва, НКЦ – 2018.
18. Симонова Т.Н. Специальные психолого-педагогические условия воспитания и обучения детей с тяжелыми двигательными нарушениями //Коррекционная педагогика. № 1(25), 2008. С. 67-71.

19. Скворцова В.О. Социальное воспитание детей с отклонениями в развитии. – М., 2006.
20. Социокультурная реабилитация инвалидов: метод. рекомендации / под редакцией В.И. Ломакина. – М., 2012.
21. Специальная педагогика и специальная психология: современные методологические подходы // под редакцией Н.М. Назаровой, Т.Г. Богдановой. – М., 2013.
22. Ткачева В.В. Психологические особенности родителей, имеющих детей с детским церебральным параличом // Специальная психология. № 1(19), 2009.- С.53-62.
23. Шохова О.В. Психодиагностические и коррекционные технологии для детей с проблемами в развитии / О.В. Шохова. – М.: Спутник +, 2012. – 160 с.
24. Василевская Г.П. Роль проектной деятельности в социализации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Г.П. Василевская // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2007. – № 6. – С. 32-35.
25. Васина М.В. Практика использования специального оборудования в обучении детей с тяжелыми двигательными нарушениями / М.В. Васина // Коррекционная педагогика. – 2008. – № 3. – С. 70-72.
26. Коррекционно-педагогическая работа в школе для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Текст] / под ред. И.А. Смирновой. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2000. – 99 с.
27. Кроткова А.В. Социальное развитие и воспитание дошкольников с церебральным параличом [Текст]: учебно-методическое пособие/А.В. Кроткова. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 144 с. – (Учебное пособие).
28. Лебедев В.Н. Нарушения психического развития у детей с церебральными параличами. - М., 1991.
29. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Текст]: учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 0319 – Спец. педагогика в спец. (коррекц.) образоват. учреждениях
30. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. - СПб.: Речь, 2004. – 400 с.
31. Никитина Л.Н., Поршнева С.Э., Щедрина Т.Г., Восстановительное лечение детей с поражениями центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата: Учебно-методическое пособие (под ред. Добрякова И.В., Щедриной Т.Г.).- ИД СПбМАПО, 2004.- 317 с.
32. Сатары В.В. Инновационные возможности развития процесса воображения у детей младшего школьного возраста с двигательными нарушениями / В.В. Сатары //

Коррекционная педагогика. – 2008. – № 3. – С. 77-79.

33. Черная Н.Л. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей. Диагностика, профилактика и коррекция. – Ростов: Феникс, 2007, 160 с.
34. Шипицына Л.М., Мамайчук И.И. Детский церебральный паралич. – СПб., Изд-во "Дидактика Плюс", — 2001, 272 с.

Основное содержание учебного предмета

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся школ для детей с НОДА. 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.

1. 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.

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 пере ползание, 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. 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 бочча, 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, лежа на спине, перекуты 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.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с учащимися на уроках АФК
- рациональную организацию на уроках АФК
- организацию утренней зарядки, физкультминуток на уроках способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

Основная форма организации учебного процесса – урок.

Учебно-тематический план по АФК

№ 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

<i>Основы знаний. Теоретически сведения.</i>	Теоретические сведения. Основные виды деятельности учащихся на уроке <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i>	Коррекционная направленность
--	--	-------------------------------------

	<p>Ориентироваться в понятиях физическая культура. Знать правила поведения в спортивном зале. Требования к спортивной форме. Понимать роль и значение уроков АФК и занятий спортом для укрепления здоровья.</p>	
<p><i>Развитие двигательных способностей (ОФП).</i></p>	<p>Организационные команды и приемы. Основные виды передвижения. Основные исходные положения. Элементы строевой подготовки. Развитие силы, гибкости, общей подвижности. ОРУ без предметов, с предметами. Развитие координационных способностей, основные виды передвижения, Развитие силы мышц и гибкости.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).</p> <p>Знать понятия колонна, шеренга. Знать и уметь выполнять строевые упражнения, повороты на месте, передвижения, выполнять ОРУ с предметами и без.</p>	<p>Дифференцировка расстояния, глазомер. Развитие равновесия, точности движений. Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма. Ориентировка в пространстве.</p>
<p><i>Профилактические и корригирующие упражнения</i></p>	<p>Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.</p> <p>Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения для</p>	<p>Понимание механизма полного дыхания. Увеличение глубины дыхания. Гибкость позвоночника,</p>

	<p>формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года).</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>Выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.</p>	<p>укрепление мышечного корсета, вестибулярная устойчивость, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве. Координация движений рук, коррекция осанки, знакомство с терминологией. Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног.</p>
<p><i>Гимнастика с элементами Акробатики</i></p>	<p>Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из исходного положения лежа, смена направления. Строевые упражнения. Прикладные упражнения в пере ползание, в лазанье. Полоса препятствий. Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад.</p>	<p>Согласованность и ритмичность движений, дифференцировка усилий. Координация движений, точность</p>

	<p>Упоры, стойка на коленях. Простые и смешанные висы.</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Знать и уметь:</p> <p>Принимать исходные основные положения, выполнять основные движения.</p> <p>Знать и уметь выполнять акробатические упражнения группировка, перекаты, упражнения в равновесии, иметь представление о простых и смешанных висах.</p> <p>Уметь преодолевать препятствие произвольным способом.</p>	<p>кинестетических ощущений.</p> <p>Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве.</p>
<p><i>Подвижные и спортивные игры</i></p>	<p>ОРУ с большими и малыми мячами.</p> <p>Подвижные игры: «Напольный теннис», «Ручной мяч» (адаптированный).</p> <p>Элементы игры Бочча.</p> <p>Техника броска мяча сверху в бочча. Бросок, ввод мяча на расстояние, на точность в горизонтальную цель.</p> <p>ОРУ с большими и малыми мячами. Передача и ловля мяча в парах и тройках (на месте).</p> <p>Ведение мяча на месте. Броски в цель.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения с мячом, иметь представление о передаче мяча различными способами, иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча «бочча».</p> <p>Иметь представление о правилах игры в «напольный теннис». Техника нападения и защиты.</p>	<p>Дифференцировка мышечных ощущений, способность регулировать положение тела в пространстве, различать и отмеривать расстояние.</p> <p>Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха.</p>

<i>Легкая атлетика</i>	<p>Передвижение в коляске разного типа.</p> <p>Техника метание малого мяча, метание в цель, на дальность.</p> <p>ОРУ с малым мячом на развитие координации силы и силовой выносливости.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Знать и уметь метать малый мяч в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p>	<p>Концентрация внимания,</p> <p>двигательная память,</p> <p>согласованность движений,</p> <p>усвоение ритма.</p> <p>Ориентировка в пространстве.</p>

Используемые в рабочей программе сокращения:

АФК – адаптивная физическая культура

ОФП – общая физическая подготовка

Л/А – легкая атлетика

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ТБ – техника безопасности

типы/формы урока:

ИНМ – изучение нового материала

ПИМ – повторение изученного материала

ФР – фронтальная работа

ИД – индивидуальная работа

виды/формы контроля:

Т – тест

АФК

Тематическое планирование

№ п/п	тема урока	тип/форма урока	планируемые результаты обучения		виды/формы контроля
			Содержание, деятельность учащихся на уроке	УУД	
Раздел 1: «ОФП» – 25 часов					
1	Теоретические сведения.	Вводный	Урок теоретических получения знаний. Повторение и закрепление правил личной гигиены и режима дня школьника; повторение правил техники безопасности на уроках.	Познавательные: Ознакомление с новыми теоретическими сведениями, правилами.	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	Регулятивные: умение принимать и сохранять задачу.	Текущий

			учителя; передвижение с преодолением препятствий.		
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. Познавательные: ознакомление с новыми упражнениями, освоение новых правил выполнения упражнений.	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. Познавательные: освоение правил выполнения новых упражнений.	Текущий, итоговый
Раздел 2: «Гимнастика» – 24 час					
1-7	Повторение акробатических упражнений.	Комбинированный	Выполнение построения и перестроения на месте; выполнение акробатических упражнений; выполнение упражнений в висах; преодоление различных	Познавательные: умение ставить и формулировать проблему; Регулятивные: умение планировать свои действия и работать по плану.	Текущий

8-16	Повторение простых и смешанных висов.	Комбинированный	препятствий; выполнение упражнений в равновесии; передвижение 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, итоговый
Раздел 3: «Подвижные игры» – 29 часов					
1	Теоретические сведения.	Комбинированный	Знакомство с правилами спортивных 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;	Познавательные: ознакомление с новыми теоретическими знаниями. Регулятивные: умение принимать и сохранять задачу. 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	выполнение броска мяча сверху; взаимодействие с другими учащимися (игроками); выполнение передачи малого мяча при помощи кегли; «Напольный теннис».	<p>Регулятивные: умение осуществлять пространственный анализ и синтез;</p> <p>Коммуникативные: учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли.</p> <p>Личностные: формирование позитивной самооценки.</p> <p>Познавательные: выбор продуктивных способов действий для выполнения учебной задачи.</p>	Текущий
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;</p> <p>Коммуникативные: договариваться с одноклассниками;</p>	Текущий

				<p>Личностные: положительное отношение к учению.</p> <p>Познавательные: выбор продуктивных способов действий для выполнения учебной задачи..</p>	
17-23	<p>Повторение техники передачи и ловли мяча.</p> <p>Взаимодействие игроков.</p>	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 с другими игроками.</p>	Текущий

24-29	Взаимодействие игроков в парах, тройках.	Комбинированный		<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи;</p> <p>Коммуникативные: умение высказывать свое мнение;</p> <p>Личностные: осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.</p> <p>Познавательные: обучение взаимодействию с другими игроками, закрепление изученных правил игр.</p>	Текущий, итоговый
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;	Познавательные: развитие умения ставить и формулировать задачу, создавать алгоритм деятельности.	Текущий

			<p>метание мяча в горизонтальные, вертикальные цели;</p> <p>метание на определенное расстояние;</p> <p>выполнение бросков набивного мяча;</p> <p>передвижение с преодолением различных препятствий</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>осуществлять контроль по результату и процессу;</p>	
4-9	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели.	Комбинированный	<p>Попадание малым мячом в вертикальную и горизонтальную цели.</p>	<p>Регулятивные: умение осуществлять пространственный анализ и синтез;</p> <p>Коммуникативные: слушать и понимать речь других;</p> <p>Личностные: положительное отношение к учению.</p> <p>Познавательные: развитие умения ставить и формулировать задачу, создавать алгоритм деятельности</p>	Текущий

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

				<p>Личностные: осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.</p> <p>Познавательные: развитие умения ставить и формулировать задачу, создавать алгоритм деятельности; закрепление полученных знаний.</p>	
19-24	Круговая тренировка. Преодоление полосы препятствий.	Комбинированный	Передвижение с преодолением различных препятствий.	<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>	Текущий, итоговый

				Познавательные: закрепление полученных знаний.	
--	--	--	--	---	--

