

Приложение к АООП НОО обучающихся
с нарушением опорнодвигательного
аппарата (вариант 6.2) МКОУ «СОШ
№2» им. генерала армии В.И. Исакова
Приказ №51-ОД от 30.08.2024 г

АДАптированная Рабочая программа
ВАРИАНТ 6.2
учебного предмета
«Физическая культура»
для Орлова Константина, 2 класс, на 2024-2025 учебный год

Составитель: Коврова Елена Викторовна,
учитель начальных классов

г.Киров, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная образовательная программа по предмету «Физическая культура» для обучения учащегося с ограниченными возможностями здоровья (НОДА вариант б.2) разработана на основе основополагающих документов современного российского образования:

Нормативно-правовую базу разработки АООП НОО для обучающихся с НОДА составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования для обучающихся с ОВЗ;
- Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования (Пр АООП) на основе ФГОС для обучающихся с ОВЗ;
- Примерная программа по учебному предмету: В.И.Лях. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». - М.: Просвещение, 2017» .
- Устав МКОУ «СОШ №2» им. генерала армии В.И. Исакова;

Данная программа максимально адаптирована для этого ребёнка. Она составлена исходя из особенностей его обучения и развития ранее, и с учётом рекомендаций ПМПК на текущий год обучения.

Рабочая программа составлена для индивидуального обучения на дому, с учётом индивидуальных способностей ребёнка.

Коррекционные цели и задачи изучения учебного предмета

Цель :

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- оптимизации физического состояния и развития ребенка;

- реализация индивидуального дифференцированного подхода к обучению ребенка с НОДА;
- предоставление своевременной специализированной помощи ребенку, испытывающему трудности в обучении для успешного освоения им образовательного стандарта.

Задачи:

- применять способы познавательной деятельности, позволяющих учащемуся с НОДА усваивать общеобразовательные предметы;
- осуществлять индивидуально ориентированное сопровождение детей с НОДА с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей и ресурсов детей (в соответствии с рекомендациями ПМПК и индивидуальной программой реабилитации (ИПР)).

Коррекционные задачи адаптивной физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом на 2024-2025 учебный год на изучение предмета «Адаптивная физкультура» во 2 классе отводится 2 часа в неделю, то есть 68 часа в год. Курс рассчитан на 34 учебные недели. 8,5 часов для работы с учителем, 59,5 часов для самостоятельного изучения. Ученик обучается на дому.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Показателем усвоения обучающимся программы учебного материала являются следующие критерии:

Проявляет интерес:

к видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижным играм, выполнению основных видов движений.

Умеет:

выполнять основные виды движений (ходьба, упражнения в равновесии);

играть в подвижные и коррекционные игры.

Различает

состояния: бодрость - усталость, напряжение - расслабление, больно - приятно и т.п.

Управляет произвольными движениями:

статическими, динамическими.

Проявляет двигательные способности:

общую выносливость, координационные способности.

Предметные результаты освоения в области адаптивной физической культуры

- 1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*
 - 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
 - 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
 - 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
 - 1.4 умение радоваться успехам.
- 2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности, спортивные игры:*
 - 2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
 - 2.2 играть в подвижные игры.
- 3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*
 - 3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура . Твой организм. Самоконтроль.

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Упражнения мячом: подбрасывание, наклоны с мячом в руках.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://m.edsoo.ru/7f412850 УчиРУ https://uchi.ru/teachers/lk
1.2	История физической культуры	3			https://m.edsoo.ru/7f412850 УчиРУ https://uchi.ru/teachers/lk
	Итого	6			

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://m.edsoo.ru/7f412850 УчиРУ https://uchi.ru/teachers/lk
2.2	Режим дня школьника	2			https://m.edsoo.ru/7f412850 УчиРУ https://uchi.ru/teachers/lk
	Итого	11			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1	Занятия по укреплению здоровья	20			https://m.edsoo.ru/7f412850 УчиРУ https://uchi.ru/teachers/lk
3.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	5			https://m.edsoo.ru/7f412850 УчиРУ https://uchi.ru/teachers/lk
3.3	Физические упражнения	26			https://m.edsoo.ru/7f412850 УчиРУ https://uchi.ru/teachers/lk
	Итого	51			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Дата изучения
1.	Что такое адаптивная физическая культура. Положительное влияние занятий на успехи в учебе. Общеукрепляющие упражнения.	самостоятельно
2.	История физической культуры. Как возникли первые соревнования. Общеукрепляющие упражнения.	самостоятельно
3.	Правила поведения на уроках физической культуры Общеукрепляющие упражнения.	
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Общеукрепляющие упражнения.	самостоятельно
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Общеукрепляющие упражнения.	самостоятельно
6.	Твой организм. Скелет. Осанка человека. Упражнения для осанки	
7.	Твой организм. Мышцы. Осанка человека. Упражнения для осанки	самостоятельно
8.	Твой организм. Внутренние органы. Осанка человека. Упражнения для осанки	
9.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	
10	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	самостоятельно
11	Твой организм. Органы чувств. Упражнения для релаксации мимики лица.	
12	Твой организм. Органы чувств.	самостоятельно

	Упражнения для релаксации мимики лица.	
13	Исходные положения в физических упражнениях. Общеукрепляющие упражнения.	
14	Исходные положения в физических упражнениях. Общеукрепляющие упражнения	самостоятельно
15	Твой организм. Мозг и нервная система.Общеразвивающие упражнения “Рисуем шары”	
16	Твой организм. Мозг и нервная система.Общеразвивающие упражнения “Рисуем шары”	самостоятельно
17	Твой организм. Пищеварительная система. Общеукрепляющие упражнения с флажками.	
18	Твой организм. Пищеварительная система. Общеукрепляющие упражнения с флажками.	самостоятельно
19	Как правильно одеваться для зимних прогулок. Упражнения для осанки	самостоятельно
20	Пища и питательные вещества. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	
21	Пища и питательные вещества. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	самостоятельно
22	Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз для профилактики утомления.	
23	Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз для профилактики утомления.	самостоятельно
24	Упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений .	
25	Упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений .	самостоятельно

26	Упражнения для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок.	
27	Что такое координация движений. Упражнения для развития координации движений.	
28	Что такое координация движений. Упражнения для развития координации движений.	самостоятельно
29	Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз для профилактики утомления.	
30	Твой организм. Суставы, мышцы. Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах	
31	Твой организм. Суставы, мышцы. Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах	самостоятельно
32	Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности	
33	Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности	самостоятельно
34	Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.	
35	Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.	самостоятельно
36	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Развитие мелкой моторики. Упражнение “Катаник колючего	

	мячика” 1. Ведущей рукой:влево-вправо(бр) 2. Слабой рукой :влево-вправо(бр).	
37	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Развитие мелкой моторики. Упражнение “Катаник колючего мячика” 1. Ведущей рукой:влево-вправо(бр) 2. Слабой рукой :влево-вправо(бр).	самостоятельно
38	Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	
39	Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	самостоятельно
40	Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	
41	Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	самостоятельно
42	Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	
43	Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз для профилактики утомления.	
44	Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз для профилактики утомления.	самостоятельно
45	Упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений .	
46	Упражнений для формирования правильного положения тела,	самостоятельно

	развития гибкости и координации движений .	
47	Упражнения для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок.	
48	Общеукрепляющие упражнения. Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук	
49	Общеукрепляющие упражнения. Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук	самостоятельно
50	Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.	
51	Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.	самостоятельно
52	Общеукрепляющие упражнения Упражнения для релаксации мимики лица	
53	Общеукрепляющие упражнения Упражнения для релаксации мимики лица	самостоятельно
54	Упражнения с мячом. Бросок мяча в цель Общеукрепляющие упражнения	
55	Упражнения с мячом. Бросок мяча в цель Общеукрепляющие упражнения	самостоятельно
56	Подбрасывание мяча руками и ловля двумя руками. Общеукрепляющие упражнения	
57	Подбрасывание мяча руками и ловля двумя руками. Общеукрепляющие упражнения	самостоятельно
58	Подбрасывание мяча руками и ловля двумя руками. Общеукрепляющие упражнения	самостоятельно

59	Дыхательная гимнастика. Упражнения на расслабление.	
60	Дыхательная гимнастика. Упражнения на расслабление.	самостоятельно
61	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Общеукрепляющие упражнения.	
62	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Общеукрепляющие упражнения.	самостоятельно
63	Формирование навыков самообслуживания, Общеукрепляющие упражнения	
64	Формирование навыков самообслуживания, Общеукрепляющие упражнения	самостоятельно
65	Упражнения для формирования правильной осанки. Укрепление мышц рук, спины, брюшного пресса, растягивание мышц.	
66	Упражнения для формирования правильной осанки. Укрепление мышц рук, спины, брюшного пресса, растягивание мышц.	самостоятельно
67	Общеукрепляющие упражнения. Гимнастика для глаз.	
68	Общеукрепляющие упражнения. Гимнастика для глаз.	самостоятельно

Учебно-методический комплекс

1. Физическая культура, 1-4кл Учебник общеобразовательных учреждений. В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 классы.» - М.: Просвещение, 2020 год.
2. Коновалова, Н. Г, Профилактика нарушения осанки у детей. Занятия корригирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности / Н. Г. Коновалова. - Волгоград: Учитель, 2016. -90 с.
3. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб.: Речь, 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК

<https://m.edsoo.ru/7f412850>

УчиРУ <https://uchi.ru/teachers/lk>

Яндекс Учебник

ЯКласс