

**И**

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области  
**«РОСТОВСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 28»**  
**«Центр дистанционного образования детей-инвалидов»**

<b>СОГЛАСОВАНО</b>  Совет ЦДО ГКОУ РО «Ростовская санаторная школа-интернат № 28»  Протокол от 27.08.2021 № 1  Председатель Н.В. Гладких _____  Руководитель ЦДО ГКОУ РО «Ростовская санаторная школа-интернат № 28» Заместитель директора по УВР В.А. Осипова _____	<b>УТВЕРЖДАЮ</b>  Директор ГКОУ РО «Ростовская санаторная школа-интернат № 28» Т.Л. Воронько  Приказ от 27.08.2021 № 371
---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету “Физическая культура”**  
**для обучающихся**  
**с нарушениями опорно-двигательного аппарат**

**1 класс**

Программу составила

2021-2022 уч.г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по АФК разработана на основе Федерального

государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ОВЗ и нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.2). Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана для обучения на дому дистанционно на основе:

«Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012г.

Основной образовательной программы начального общего образования ГКОУ РО "Ростовская санаторная школа-интернат № 28".

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

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

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

Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598

«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

(Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 № 35847)

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» входящего в предметную область «Физическая культура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Физическая культура (адаптивная физическая культура) является составной частью всей системы работы с обучающимися с НОДА. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Адаптивное физическое воспитание, не только оказывает разностороннее влияние на организм обучающихся, но и формирует новое осознание собственного «Я», понимание необходимости самовоспитания, которое выступает как средство саморазвития природных свойств компенсации

двигательной недостаточности, укрепления здоровья, телесных сил, расширения психомоторных возможностей для жизнедеятельности.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» разработана на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением опорно-двигательного аппарата, Вариант 6.2) ГКОУ РО СШИ №28, программы формирования универсальных учебных действий.

Рабочая программа предназначена для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее – с НОДА), вариант 6.2, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Рабочая программа обеспечивает достижение результатов освоения АООП НОО обучающихся с ОВЗ (с НОДА. Вариант 6.2) ГКОУ РО СШИ № 28» планируемых программой универсальных учебных действий.

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура (адаптивная физическая культура) сохраняет основное содержание образования, но учитывает индивидуальные особенности обучающихся с НОДА и предусматривает коррекционную направленность обучения.

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.

**Цель изучения учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)»**

– стремление к нормализации двигательной деятельности обучающихся с НОДА, способствующей ускорению их социальной реабилитации, что дает возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с окружающими.

**Задачи изучения учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)»:**

– овладение обучающимся основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях компенсации;

– формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

- овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
  
- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений, и др.;
- 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, микро-травм;
- 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.

### **Ожидаемый результат:**

1. Повышение реабилитационного потенциала обучающихся с ОВЗ через коррекцию физического развития.
2. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» составлена на уровень начального общего образования для 1, 2, 3, 4 классов.

Структура рабочей программы соответствует требованиям ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)»**

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

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» для обучающихся с НОДА разработана таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.

На занятиях по адаптивной физической культуре используются физические упражнения, которые направлены на расслабление спастичных мышц, увеличение подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, на координацию движений, равновесие с использованием прикладных, дыхательных, общеразвивающих упражнений скоростно-силового характера, корригирующих порочные позы и деформации, а также улучшающие функциональное состояние опорно-двигательного аппарата и кардио-респираторной системы.

Большое значение имеют упражнения на расслабление. Эти упражнения способствуют снижению тонуса мышц, что в свою очередь приводит к ослаблению импульсов, которые идут от мышцы к коре больших полушарий мозга. Вследствие ослабления процессов возбуждения происходит значительное снижение напряжения соответствующих мышц.

В уроки с обучающимися с НОДА необходимо включать упражнения на координацию движений, сохранение равновесия и нормализацию подвижности в суставах. Упражнения выполняются в различных положениях - стоя, сидя, лежа. Также очень полезны упражнения с передвижением на четвереньках и на

колених, с их помощью устраняются тонические рефлексy. Развитию координации способствуют упражнения, в которых задействованы руки и ноги. Эти упражнения выполняются на месте и в движении, с открытыми и закрытыми глазами, а также с изменением ритма и темпа выполнения.

Занятия адаптивной физической культурой для детей с НОДА играют важную роль:

на оказание оздоровительного воздействия на общее состояние организма;  
способствование укреплению тканей и органов в организме обучающегося;  
активизирование ослабленных мышц;  
борьба с искривлением позвоночного столба;  
улучшение метаболизма и других процессов обмена;  
активизация работы головного мозга, ускорение кровообращения.

Рабочая программа характеризуется:

1) Направленностью на усиление оздоровительного эффекта

педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых в режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга.

2) Направленностью на реализацию принципа вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики заболевания обучающегося, особенностей его индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально – технической оснащенности образовательной деятельности.

3) Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности и учитывающего возрастные особенности развития познавательной и предметной активности обучающихся. Со стороны учителя во время учебного занятия осуществляется индивидуальный подход, который заключается в дозировке выполняемых упражнений, интервал отдыха иногда в два раза больше по сравнению со здоровыми обучающимися и постоянном контроле над правильностью выполнения упражнения.

Занятия адаптивной физической культурой направлены 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.

**УМК и учебники, рекомендованные и допущенные к использованию**

УМК «Школа России» перечень учебников и тетрадей на печатной основе:

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. 4-е изд. М.:Просвещение, 2014.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

В соответствии с Образовательной программой школы, рабочая программа по ФК (АФК) рассчитана на 33 часа в год при 1 часе в неделю (33 учебные недели).

**По программе - 33 ч.**

**По плану-33ч**

*1 четверть - 9 ч,*

*2 четверть - 7 ч,*

*3 четверть - 9 ч,*

*4 четверть - 8 ч.*

### **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

№п/п	Название раздела	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Основы знаний. Теоретические сведения.	2	2	2	2
2.	Развитие двигательных способностей . ОФП.	6	6	8	8
3.	Профилактические и корригирующие упражнения.	12	12	10	10
4.	Гимнастика с элементами	4	4	4	4

	акробатики.				
5	Подвижные и спортивные игры	3	3	3	3
6	Лёгкая атлетика	7	7	7	7

Примечание: распределение учебных часов программы может варьироваться в сторону увеличения или уменьшения в зависимости от тяжести дефекта учащихся.

### **Учебно-практическое оборудование**

1. Мячи: набивные весом 1 кг и 2 кг, малый мяч мягкий, теннисный.
2. Палка гимнастическая.
3. Коврик гимнастический.
4. Кегли.
5. Обруч пластиковый детский.
6. Аптечка.
7. Гантельный набор.