


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области**  
**Гатчинский муниципальный район**  
**МБОУ "Таицкая СОШ»**

**РАССМОТРЕНО**

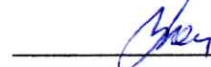
Руководитель ШМО учителей начальных классов

 Л.В. Маркова

Протокол №1 от «30» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

 О.И. Вотинцева

Протокол №1 от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

 А.Б. Григорьева

Приказ №240 от «31» августа 2023 г.



**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2 класса**

(вариант 6.4)

Срок реализации: 1 год

**д. Большие Тайцы, 2023**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.4).

## **I. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Возможные личностные результаты:**

- 1) осознание себя, как «Я»; осознание своей принадлежности к определенному полу; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 2) развитие адекватных представлений о социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться в школьные дела и др.;
- 3) понимание собственных возможностей и ограничений, умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.;
- 4) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
- 5) способность к осмыслению социального окружения;
- 6) развитие самостоятельности;
- 7) овладение общепринятыми правилами поведения;
- 8) наличие интереса к практической деятельности

### **Предметные результаты:**

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, координации движений,
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью
- Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.
- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащегося. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях 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, прямохождения, 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.

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. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам.

Раздел «Легкая атлетика» включает: метание малого мяча, толкание набивного мяча.

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

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.

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Видпрограммногоматериала	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	40
2.	Гимнастикас элементамиакробатики	26
3.	Подвижные игры	30
4.	Легкоатлетическиеупражнения	35
	Резерв	3
	Итого:	134