

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Вешкаймская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрено на ШМО начального  
и дошкольного образования  
Протокол № 1  
От «30» августа 2024 года

Согласовано  
заместитель директора по  
УР  
 /Звягина И.Н.



Утверждаю  
Директор МОУ Вешкаймская СОШ  
№1  
 /Н.Е. Гайскова  
Приказ № 235  
от "30" августа 2024г.

**Адаптированная рабочая программа  
для обучающегося с НОДА  
вариант 6.2 (обучение на дому)**

Учебный предмет: **Физическая культура**

Класс **2**

Уровень образования: начальное общее

Срок реализации программы 2024-2025 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 16 час. в год; в неделю 0,5 часа

Рабочая программа составлена на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 6.10.09 №373

- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022г. №1023.

-Федеральной рабочей программы начального общего образования курса «Физкультура». Институт стратегии развития образования.

Предметная линия учебников системы «Школа России» 1-4 классы. М.: Просвещение.

Авторы:

Физическая культура: 2-й класс. В. И. Лях. Учебник. Москва: Просвещение, 2022

Рабочую программу составила



Е.В. Панькина

## **Планируемые результаты освоения учебного процесса.**

### **Личностные:**

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

### **Познавательные:**

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке, выполнять индивидуальные задания;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы с учителем;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;
- стремиться к передаче мысли словом, образом, моделью.

### **Коммуникативные:**

- донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения, и следовать им (основные формы приветствия, просьбы, благодарности, извинения, прощания);
- формировать умение работать в паре с учителем.

### **Регулятивные:**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учиться работать по предложенному учителем плану;

- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха:

- учиться совместно с учителем давать эмоциональную оценку деятельности на уроке.

### **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.

## **Содержание учебного предмета**

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

Раздел 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 учеником для обогащения его двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. Можно использовать основные (упрощенные) элементы легкой атлетики.

### **Гимнастика**

Упоры, группировка, лежа на спине, перекаты в группировке вправо-влево; ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса, равновесия, гимнастика (пальчиковая, суставная, зрительная, слуховая).

Массаж спины, направленный на снятие мышечного напряжения и профилактику нарушений осанки.

### **Коррекционно-развивающие игры**

Включают элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

## Тематическое планирование

№	Раздел, тема	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой (адаптированная инструкция). Пальчиковая гимнастика.	1
2	Личная гигиена. Закаливание.	1
3	Упражнения для развития движений в суставах рук. Упражнения для развития движений в плечевых суставах. Упражнения для расслабления. Игры на развитие пространственной ориентации. <i>«Порядок и беспорядок».</i>	1
4	Упражнения для развития движений в суставах ног. Упражнения для развития движений в коленных суставах. Упражнения для расслабления. Игры на развитие зрительного и слухового восприятия. <i>«Узнай, где звонили?»</i>	1
5	Упражнения для развития движений в локтевых суставах. Упражнения для расслабления. Игры на развитие пространственной ориентации. <i>«Собери урожай».</i>	1
6	Комплекс дыхательной гимнастики.	1
7	Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц живота, спины. Игра с мячом.	1
8	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Упражнения для развития мелкой моторики рук с предметами. <i>«Карандаш», «Орех», «Бусинки-горошинки».</i>	1
9	Упражнения, необходимые для растяжки мышц рук. Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом.	1
10	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Игра «Насосы».	1
11	Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц рук в положении сидя. Игра с мячом.	1
12	Упражнения для развития движений в суставах ног. Упражнения для корректировки дыхания.	1
13	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Круговые движения кистью. Игра на географию тела.	1
14	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Игра на географию тела.	1
15	Повороты туловища вправо (влево). Игра на географию тела.	1
16	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Игра «Силачи».	1,5

<b>Всего часов</b>	<b>16,5</b>
--------------------	-------------