

Приложение к адаптированной
образовательной программе начального общего
образования

**Российская Федерация
Тюменская область
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
Нижневартовский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Варьеганская общеобразовательная средняя школа»**

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
Учителей
развивающего цикла

Бирюлина С.Г.
Протокол №1
от «24» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по ВР

Г.А.Кутлушина
31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Варьеганская
ОСШ»

С.Л.Антропова
Приказ № 247-0
От «31» августа 2023 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 1 класса учащихся с ОВЗ**

**Фотеева Андрея Васильевича,
учителя физической культуры**

**с. Варьеган
2023-2024 учебный год**

І. Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа по физической культуре разработана на основе:

- приказа Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897, «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении ФГОС ООО»
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г №273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 г. № 29/2065-н «Базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида»
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 1-4 кл под редакцией В.В.Воронковой.- М.:Гуманитар, изд. Центр ВЛАДОС, 2011
- учебный план МБОУ «Варьеганская ОСШ» для детей с ограниченными возможностями здоровья на 2022-2023 учебный год.
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с задержкой психического развития одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22.12.2015 г. № 4/15)
- Учебный план муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Варьеганская общеобразовательная средняя школа» на 2022 – 2023 учебный год.

Учебно–методический комплекс.

Учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – с. 177: ил. – (Школа России).

Цель — формирование первоначальных представлений о значении лечебной 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;

ІІ. Планируемые результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Задачи обучения:

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям лечебной гимнастикой;
- понимание значения упражнений для укрепления здоровья человека;

Учащиеся получат возможность для формирования:

- уважительного отношения к лфк, как важной части физической культуры;
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- мотивации к систематическому выполнению изученных комплексов.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;

- рассказывать о правильной осанке;
- выполнять упражнения для глаз;
- выполнять упражнения направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия;
- выполнять основные гимнастические упражнения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке и плоскостопию;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на укрепление тех или иных групп мышц.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- различать виды физических упражнений;

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать направленность основных упражнений ЛФК;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды упражнений из лфк.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- выразить собственное эмоциональное отношение к разным видам упражнений.

III.Содержание учебного предмета

Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях. Методика ЛФК при ДЦП базируется на следующих принципах: регулярность, систематичность и непрерывность занятий, индивидуальный подход, учет стадии и тяжести заболевания, а также возраста и психического развития ребенка. Немаловажное значение имеет увеличение физических нагрузок. Оно должно быть строго индивидуальным.

Содержание программного материала занятий состоит из следующих разделов:

- развитие мелкой моторики рук – 11 часов;
- формирование правильной осанки – 12 часов;
- профилактика плоскостопия – 11 часов;
- дыхательная гимнастика – 12 часов;
- упражнения для глаз – 13 часов;
- развитие координации и вестибулярного аппарата – 22 часа;
- упражнения на расслабление – 8 часов;
- упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции – 10 часов;

Разделы и темы учебного материала чередуются в течении года.

Упражнения для развития мелкой моторики рук

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
- круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево - вправо, вперед - назад;
- пальцы в замок, попеременное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
2. Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
3. Поднимание согнутой в колено ноги назад.
4. Стоя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
5. Лежа на животе: отведение рук в стороны, вперед, вверх.
6. Лежа на спине: сгибание и разгибание ног.
7. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх - вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
8. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
9. И.п. - стоя, руки в стороны; вращения туловищем в стороны, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
10. И.п. - стоя, руки вверх; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
11. И.п. - стоя, руки за спиной в замок; наклон корпуса вперед, руки вверх, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
12. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
13. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх, подъем обеих ног. (Повторить 10 раз.)
14. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание над полом правой руки и левой ноги - вдох, возвращение в и.п. - выдох. Тоже с другой рукой и ногой. (Повторить 3-4 раза.)

Упражнения для профилактики плоскостопия

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекат вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)
3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)
5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)
6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)
7. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)
8. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
9. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

Упражнения дыхательной гимнастики

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)
3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)
4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)
5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)
7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Специальные упражнения для глаз

- I. Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.
- II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.
- III. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

И.п. - лежа на спине.

1. Посмотреть максимально вверх, перевести взгляд вниз и в стороны (6-8 раз).
2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
4. Обвести взглядом потолок по кругу, и по знаку бесконечности (6-8 раз).
5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И.п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть и проморгаться на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
10. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И.п. – стоя.

11. Вытянуть руку, подняв указательный палец. Перевод взгляда с пальца на стену и наоборот.

Упражнения для развития координации движения и вестибулярного аппарата

1. Принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Поворот с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
4. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)

Упражнения хатха-йоги

Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц и связок позвоночника. Упражнения в И.П. лежа на полу: «Вытяжение», «Березка»,

«Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук» «Кобра», «Саранча», «Кошка под забором», «Плуг», «Кресло - качалка», «Лодочка», «Мост», «Дерево», «Гора», перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны. По мере овладения упражнениями получается развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз Хатха - йоги. Выполняя упражнения Хатха - йоги, дети учатся мысленно пропускать ток энергии через тело.

Упражнения на расслабление

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.

Для снятия гипертонуса мышц рекомендуется использовать упражнения на мяче или на большом цилиндре:

1. И.П. - лежа на животе и боку, на спине. Покачивание ребенка. Также можно в этом положении проводить ему классический массаж.
2. И.П. - лежа на животе. Ребенок должен поднять и опустить руки, затем отвести их в стороны, попытаться расслабить и с силой опустить.

Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции:

1. Задуть свечу
2. Произносить звуки А, У, О, МУ, при этом широко растянув губы.
3. Высовывать и втягивать язык.
4. Дуть на клочок бумаги (можно ваты). При этом сначала сделать глубокий вдох, растягивая губы, а затем протяжно выдохнуть воздух. Повторить 2-3 раза.
5. Приоткрыть рот и двигать челюстями вправо и влево, при этом произносить звуки А, У.

V. Календарно – тематическое планирование, 1 класс

№	Изучаемый раздел, тема учебного материала.	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.	1
2	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
3	Упражнения для плоскостопия.	1
4	Упражнения на равновесие.	1
5	Правила личной гигиены. Упражнения для глаз	1
6	Упражнения для мелкой моторики рук	1
7	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	1
8	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	1
9	Упражнения для плоскостопия.	1
10	Упражнения для формирования правильной осанки	1
11	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции	1
12	Комплекс упражнений с большими мячами	1
13	Упражнения для мелкой моторики рук	1
14	Упражнения на координацию движения и равновесия. Обучение правильному дыханию: брюшному, грудному, полному.	1
15	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	1
16	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук	1

17	Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета) по разметкам. Дыхательная гимнастика.	1
18	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции	1
19	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира	1
20	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические	1
21	Упражнения для мелкой моторики рук	1
22	Упражнения для плоскостопия.	1
23	Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Занятие на тренажерах.	1
24	Упражнения для вестибулярного аппарата	1
25	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1
26	Упражнения на координацию движения и равновесия	1
27	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса	1
28	Упражнения для растягивания мышц	1
29	Упражнения для увеличения объема движения в суставах	1
30	Упражнения для глаз	1
31	Упражнения на координацию движения и равновесия	1
32	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции	1
33	Упражнения для мелкой моторики рук	1
34	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	1
35	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1

36	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	1
37	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1
38	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
39	Упражнения на координацию движения и равновесия	1
40	Упражнения для глаз	1
41	Упражнения с утяжелителями	1
42	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции	1
43	Упражнения для мелкой моторики рук	1
44	Упражнения для формирования правильной осанки	1
45	Комплекс упражнений для плоскостопия.	1
46	Упражнения для мелкой моторики рук	1
47	Упражнения для вестибулярного аппарата	1
48	Упражнения на координацию движения и равновесия	1
49	Упражнения для глаз	1
50	Упражнения с утяжелителями	1
51	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции	1
52	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Занятие на тренажерах. Дыхательная гимнастика.	1
53	Упражнения для формирования правильной осанки	1
54	Комплекс упражнений для плоскостопия.	1
55	Упражнения для мелкой моторики рук	1
56	Упражнения для вестибулярного аппарата	1

57	Упражнения на координацию движения и равновесия	1
58	Упражнения для глаз	1
59	Упражнения с утяжелителями	1
60	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	1
61	Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Занятие на тренажерах.	1
62	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Занятие на тренажерах.	1
63	Упражнения для формирования правильной осанки	1
64	Комплекс упражнений для плоскостопия.	1
65	Упражнения для мелкой моторики рук	1
66	Упражнения для вестибулярного аппарата	1
67	Упражнения на координацию движения и равновесия	1
68	Упражнения для глаз	1
69	Упражнения с утяжелителями. Дыхательная гимнастика.	1
70	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции	1
71	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Занятие на тренажерах. Дыхательная гимнастика.	1
72	Упражнения для формирования правильной осанки	1
73	Комплекс упражнений для плоскостопия	1
74	Упражнения для мелкой моторики рук	1
75	Упражнения для вестибулярного аппарата	1
76	Упражнения на координацию движения и равновесия	1

77	Упражнения для глаз	1
78	Упражнения с утяжелителями	1
79	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	1
80	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1
81	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Занятие на тренажерах	1
82	Упражнения для формирования правильной осанки	1
83	Комплекс упражнений для плоскостопия	1
84	Упражнения для мелкой моторики рук	1
85	Упражнения для вестибулярного аппарата	1
86	Упражнения на координацию движения и равновесия. Дыхательная гимнастика.	1
87	Упражнения для глаз	1
88	Упражнения с утяжелителями. Дыхательная гимнастика.	1
89	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции	1
90	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Занятие на тренажерах.	1
91	Упражнения для формирования правильной осанки	1
92	Комплекс упражнений для плоскостопия.	1
93	Упражнения для мелкой моторики рук	1
94	Упражнения для вестибулярного аппарата	1
95	Упражнения на координацию движения и равновесия	1
96	Упражнения для глаз	1

97	Упражнения с утяжелителями.	1
98	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	1
99	Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Занятие на тренажерах.	1

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Полный справочник здоровья опорно-двигательного аппарата по системам Бубновского, Дикуля, Ниши, Брегга, Касьяна / составитель В. Карпухина. – М.: АСТ: Полиграфиздат, 2012.
2. «Теория и практика йоги» / Л. Нимбрук. – М.: Астрель; СПб.: Сова, 2012.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
4. «Пилатес. 9 программ для всех уровней подготовки» / Кетлин Мураками; (пер. с англ. А. Антоновой). – М.: Эксмо, 2011.
5. Рабочая программа по лечебной физкультуре для 1-4 класса. - Режим доступа: <http://gigabaza.ru/doc/8349.html>
6. Рабочая программа по физкультуре по теме: лечебная физическая культура. - Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/22/lechebnaya-fizicheskaya-kultura>
7. Рабочая программа по лечебной физкультуре для начальных классов (1-4 класс). - Режим доступа: <http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98711416>

