Министерство просвещение российской федераци

Министерство образования Еврейской автономной области

Ленинский муниципальный район

МКОУ «Центр образования имени Георгия Алексеевича Ушакова»

«Рассмотрена»	«Согласована»	«Утверждена
Руководитель ШМО	Заместитель директора по УВР	Директор центра образования
_____	_____ Мазур Н.Т.	_____ Разуваева Т.Б.
Протокол № 1		Приказ № 222
от « 12 » августа 2026г.	От « 13 » августа 2026г.	От « 14 » августа 2026г.

Рабочая программа

по предмету «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5 класса

(уровень: специальное коррекционное обучение)

с.Лазарево

2026г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптивной физической культуре (АФК)

5 КЛАСС (ВАРИАНТ 4.3, 1 ВАРИАНТ)

Для обучающегося на дому с нарушениями опорно-двигательного аппарата
(состояние после резекционной артропластики бедра, укорочение конечности на 4 см)
и легкой умственной отсталостью

Срок реализации программы: 1 учебный год (102 часа, 3 часа в неделю)

1. Пояснительная записка

Настоящая адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре (АФК) разработана для обучающегося 5 класса на дому по АООП НОО (вариант 4.3, 1 вариант). Программа учитывает специфику сочетанного дефекта: нарушения опорно-двигательного аппарата (НОДА) в сочетании с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), а также выраженные анатомо-функциональные изменения — отсутствие бедренного сустава с укорочением нижней конечности на 4 см.

Анатомическая специфика (резекционная артропластика бедра) привела к формированию неоартроза (ложного сустава), при котором стабильность конечности полностью зависит от окружающего мышечного корсета. Ввиду отсутствия костного упора любая неконтролируемая нагрузка может вызвать смещение бедренной кости, повреждение мягких тканей и выраженный болевой синдром. Обучение на дому и суженный круг общения ребенка обуславливают необходимость включения в программу расширенного психокоррекционного и коммуникативного компонента.

2. Цели и задачи программы

Цель программы — содействие компенсации и коррекции нарушений двигательной сферы ребенка, формирование стабильного «мышечного замка» вокруг оперированной зоны, повышение уровня физической подготовленности в безопасных границах и социализация в условиях надомного обучения.

Для достижения цели решаются следующие группы задач:

1. Коррекционно-компенсаторные задачи:

Формирование стабильного мышечного корсета бедра, таза и спины для удержания неоартроза.

Коррекция осанки, выравнивание линии плеч и противодействие сколиотической деформации, вызванной укорочением ноги.

Снятие компенсаторного мышечного перенапряжения со здоровой (опорной) конечности и поясничного отдела.

Развитие мелкой и крупной моторики, координации движений и статодинамического баланса.

2. Оздоровительные задачи:

Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем посредством дозированной нагрузки.

Активация лимфо- и кровообращения в оперированной конечности для профилактики застойных явлений.

3. Образовательные задачи:

Обучение доступным двигательным навыкам, правильному стереотипу ходьбы в ортопедической обуви.

Формирование базовых знаний о гигиене, правилах безопасности и самоконтроля при физических нагрузках.

4. Воспитательные и социализирующие задачи:

Преодоление психологического барьера и страха перед движением у ребенка.

Компенсация дефицита общения через совместные сюжетно-ролевые игры и упражнения в паре «ученик-учитель».

Развитие эмоционально-волевой сферы и навыков саморегуляции.

3. Организационно-методические условия и ограничения

Организация занятий АФК на дому строится на строжайшем соблюдении ортопедического режима:

Исключение осевых ударных нагрузок: прыжки, подскоки, бег, глубокие приседания полностью запрещены.

Положения тела: до 70% упражнений выполняется в партерной форме (лежа на спине, животе, на боку) для полной разгрузки позвоночника и таза.

Строгий запрет на сгибание бедра более 90 градусов, скрещивание ног (приведение) и вращение оперированной ноги внутрь.

Режим ходьбы: любые вертикальные упражнения выполняются исключительно в ортопедической обуви, полностью компенсирующей разницу длин ног (4 см). Запрещено стоять и ходить босиком.

Принцип контроля утомления: при первых признаках усиления хромоты или заваливания таза нагрузка стоя прекращается, и ребенка переводят в положение лежа.

4. Система оценивания достижений

В соответствии со спецификой варианта 4.3 и надомной формой обучения, система оценивания носит исключительно качественный, безотметочный характер («зачтено» / «не зачтено»). Сравнение достижений ребенка с какими-либо нормативными показателями физической культуры категорически запрещено.

Предметом оценки является исключительно индивидуальный прогресс ребенка по следующим критериям:

Ортопедическая безопасность: ребенок знает ограничения, осознанно принимает правильные исходные положения, не допускает запрещенных движений.

Физическая динамика: увеличение времени статического удержания мышц бедра (укрепление «мышечного замка»), улучшение плавности шага при ходьбе в ортопедической обуви.

Координационная стабильность: способность удерживать равновесие у опоры, точность выполнения движений руками и мелкой моторики.

Коммуникативный статус: проявление активности в сюжетных играх, способность выполнять инструкции учителя, умение вербализировать свое физическое состояние («я устал», «мне больно»).

5. Календарно-тематическое планирование (102 часа)

№	Наименование раздела программы	Часы	Характеристика видов деятельности и ортопедический режим
1	Вводный модуль. Основы знаний и ТБ	6	Инструктаж по технике безопасности дома. Изучение правил гигиены. Первичная диагностика возможностей в положении лежа. Сюжетные игры на знакомство и доверие.
2	Лечебная физкультура и партерная гимнастика	36	Строго И.П. лежа и сидя. Изометрическое укрепление квадрицепса и

			ягодиц («мышечный замок»). Симметричный мостик с подставкой 4 см под короткую ногу. Растяжка здоровой ноги.
3	Равновесие, координация и моторика	24	Упражнения у надежной опоры в ортопедической обуви. Мягкие отведения ноги. Игры с мячом, развитие мелкой моторики рук для стимуляции зон головного мозга.
4	Адаптивная ходьба и локомоции	18	Ходьба в компенсирующей обуви по разметке. Контроль плавности шага, минимизация хромоты. Перешагивание плоских лент. Ходьба с предметом на голове для осанки.
5	Коррекционно-коммуникативные игры	18	Сюжетно-ролевые игры («Зеркало», «Поиск сокровищ») в паре с учителем. Снятие барьера изоляции. Психомышечная релаксация и дыхательные техники в конце занятий.

6. Циклическая сетка распределения уроков по неделям (34 недели)

Каждая учебная неделя содержит жестко регламентированный трехкомпонентный цикл занятия:

Урок А (Первый в неделе): Силовой партерный (ЛФК лежа на коврике) — укрепление мышц бедра и пресса.

Урок Б (Второй в неделе): Статодинамический (в ортопедической обуви) — баланс, координация, школа ходьбы у опоры.

Урок В (Третий в неделе): Игровой сюжетный (коммуникация и релаксация) — совместные игры с учителем, снятие мышечных зажимов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524526

Владелец Разуваева Татьяна Борисовна

Действителен С 13.02.2026 по 13.02.2027