

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

**Центральное управление министерства образования и науки**

**Самарской области**

**ГБОУ СОШ с. Подстепки**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании МО  
начальных классов

Руководитель МО

\_\_\_\_\_/Н.А. Норкина

Протокол №1 от  
29.08.2024г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_/Т.В. Разумовская

29.08.2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор ГБОУ СОШ  
с.Подстепки

\_\_\_\_\_/А.Е. Семенов

Приказ №139-ОД от  
29.08.2024г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

коррекционного курса «Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся с НОДА  
с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями), ТМНР (вариант 6.4)

**с.Подстепки 2024г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (вариант 6.4) утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

Рабочая программа разработана в соответствии с локальными актами.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

⌚ Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 6.3).

**Цель обучения:** стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующие ускорению социальной реабилитации детей с нарушением опорно - двигательного аппарата.

Основными задачами программы являются:

- 📖 Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды
- 📖 Обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;
- 📖 развитие способностей осмысливать события и явления действительности во взаимосвязи прошлого, настоящего будущего;
- 📖 развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- 📖 формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- 📖 воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- 📖 воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.
- 📖 профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- 📖 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, кожнокинестетических восприятий;

📖 коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

📖 формирование социально-бытовых умений, обеспечивающих жизнедеятельность;

📖 бытовая ориентация и социальная адаптация - как итог всей работы.

### **Общая характеристика учебного предмета, с учетом особенностей его освоения обучающимися.**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» предназначена для учащихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (II варианта 6.4) 1(1) 1-4 класса соответствует приказу №1598 от 19 декабря 2014г.

Программа разработана на основе программы образования учащихся с нарушением опорно-двигательного аппарата. / Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Липакова и др.; Под. ред. Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. — СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011. — 480 с.

В ходе реализации задач учебного предмета «Адаптивная физическая культура» особое внимание обращается на практическую направленность знаний, умений и навыков, которые формируются у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата, для их социально-бытовой адаптации. Для овладения элементарными двигательными навыками, и знаниями об адаптивной физической культуре.

В повседневной жизни, участвуя в разных видах деятельности, ребенок с тяжелыми и множественными нарушениями развития нередко попадает в ситуации, требующие от него использования математических знаний. Так, накрывая на стол на трёх человек, нужно поставить три тарелки, три столовых прибора и др. У большинства обычно развивающихся детей основы математических представлений формируются в естественных ситуациях. Дети с выраженным нарушением интеллекта не могут овладеть элементарными математическими представлениями без специально организованного обучения. Создание ситуаций, в которых дети произвольно осваивают доступные для них элементы математики, является основным подходом в обучении. В конечном итоге важно, чтобы ребенок научился применять математические представления в повседневной жизни: определять время по часам, узнавать номер автобуса, на котором он сможет доехать домой, расплатиться в магазине за покупку, взять необходимое количество продуктов для приготовления блюда и т.п. Знания, умения, навыки, приобретаемые ребенком в ходе освоения программного материала по Адаптивной физической культурой, необходимы ему для ориентировки в окружающей действительности, т.е. во временных, количественных, пространственных отношениях, решении повседневных задач.

## **II. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

В учебном плане на изучение данного предмета «Адаптивная физическая культура» отводится 3 часа в неделю.

2 класс - 3 часа в неделю – 34 учебных недели – всего 102 ч.

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные:**

- формировать осознанное отношение к Отечеству, его прошлому, настоящему и будущему на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;
- развивать гражданственность и национальное самосознание обучающихся;
- создать условия для реализации каждым учащимся собственной
- физическое развитие обучающихся, формировать у них потребности в здоровом образе жизни;
- активизировать работу педагогического коллектива по гражданскому и патриотическому воспитанию;
- обращается к взрослому в случаях затруднений в деятельности, во взаимодействии и прочее, а также когда ему необходимо получить новую информацию;
- проявлять устойчивый интерес к взаимодействию со знакомым взрослым;
- выражать потребность в общении со знакомым взрослым и включение в коммуникативную ситуацию при использовании невербальных и вербальных и альтернативных средств коммуникации;
- может самостоятельно достигать цели в интересной (привлекательной) для него познавательной или продуктивной видах деятельности;
- обращается к взрослому в случаях затруднений в деятельности, во взаимодействии и прочее, а также когда ему необходимо получить новую информацию. **Предметные:**

☞ 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.)

☞ складывать и перекладывать мелкие игрушки из одной ёмкости в другую;

☞ взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

- ☞ воспитывать у обучающихся готовность к защите Отечества, действиям в экстремальных ситуациях;
- ☞ методическое обеспечение функционирования системы гражданского и патриотического воспитания;
- ☞ иметь представление о величине (шар большой или маленький);
- ☞ уметь реагировать и изображать (в силу возможностей ученика) с помощью имитационных действий погодные явления (холодно-тепло, идет дождь, снег и т.п.); называть эти явления (по возможностям обучающихся);
- ☞ иметь представления о количестве (много- мало- пусто);
- ☞ иметь представление об основных цветах (жёлтый, красный, синий, зелёный);
- ☞ выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **БУДы:**

- ☞ входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ☞ ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- ☞ фиксировать взгляд на звучащей игрушке;
- ☞ фиксировать взгляд на ярком мяче;
- ☞ фиксировать взгляд на движущей игрушке;
- ☞ переключать взгляд с одного предмета на другой;
- ☞ фиксировать взгляд на лице педагога;
- ☞ фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса;
- ☞ фиксировать взгляд на изображении;
- ☞ фиксировать взгляд на экране монитора;
- ☞ понимать жестовую инструкцию;
- ☞ понимать инструкцию по пиктограммам;
- ☞ выполнять стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения);
- ☞ выполнять действие способом рука-в-руке;
- ☞ подражать действиям, выполняемым педагогом;
- ☞ последовательно выполнять отдельные операции действия по образцу педагога;
- ☞ соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами, принимает оценку деятельности, корректирует свою деятельность с учётом выявленных недочётов;
- ☞ выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

☞ сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

### **III. Содержание учебного предмета « Адаптивная физическая культура»**

#### **Раздел 1 (20 ч)**

Профилактические и корригирующие упражнения составленные таким образом, чтобы была возможность изобразительного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный раздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функции равновесия, прямостояния, формирования свода, и формирование опорности стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движения.

#### **Раздел 2 «Развитие двигательных способностей (ОФП) » (20ч)**

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.

#### **Раздел 3 « Лечебная гимнастика» (20 ч)**

Включает в себя исходные положения (стоя, сидя, лежа на животе, и на спине, лежа на боку) ОРУ (общеразвивающие упражнения с элементами лечебной гимнастики) упражнения будут направленные на развитие и коррекцию сколиоза, и деформации стоп, а также на развитие силы мышц туловища плечевого пояса.

#### **Раздел 4 "Коррекционно- оздоровительная гимнастика"(20ч).**

Инструктаж техники безопасности на уроках ФК. Оздоровительная и коррекционная гимнастика» направлено на коррекцию общего физического развития учащихся и служит пропедевтикой подготовки детей к изучению раздела «Коррекционные подвижные игры».

#### **Раздел 5 «Подвижные игры» (25 ч)**

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

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 здорового образа жизни и формирование культуры здоровья у учащихся.

**IV. Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура»**

**Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 2 класс (НОДА 64).**

№	Наименование раздела учебного предмета	Количество часов на изучение раздела	Форма контроля
	Профилактические и корригирующие упражнения	20	Мониторинг
	Развитие двигательных способностей	20	Мониторинг
	Лечебная гимнастика	20	Мониторинг
	Коррекционно-оздоровительная гимнастика	20	Мониторинг
	Подвижные игры	22	Мониторинг
Итого 102 ч			

**Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура»**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Примечание
1.	Знакомство с залом.	1		
2.	Ориентироваться в понятиях физическая культура.	1		
3.	Дыхательные упражнения для расслабления мышц.	1		
4.	Повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет», «нет».	1		
5.	Повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет», «нет».	1		
6.	Дыхательная гимнастика «Свеча».	1		
7.	Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков – «да-да-да».	1		
8.	Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков – «да-да-да».	1		

9.	Наклоны головы в стороны с произнесением звуков – «ай, яй, яй».	1		
10.	Наклоны головы в стороны с произнесением звуков – «ай, яй, яй».	1		
11.	Повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет», «нет».	1		
12.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз.	1		
13.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз.	1		
14.	Гимнастика суставов верхних конечностей.	1		
15.	Гимнастика суставов верхних конечностей.	1		
16.	Пальчиковые игры с мячом.	1		
17.	Пальчиковые игры с мячом.	1		
18.	Перекладывание мяча с одного места на другое.	1		
19.	Перекладывание мяча с одного места на другое.	1		
20.	Пальчиковая гимнастика.	1		
21.	Пальчиковая гимнастика.	1		
22.	Наклоны вперед-назад в положении сидя.	1		
23.	Наклоны вперед-назад в положении сидя.	1		
24.	Упражнения для мышц туловища (Маятник).	1		
25.	Упражнения для мышц туловища (Маятник).	1		
26.	Пальчиковая гимнастика.	1		
27.	Передача мяча из одной руки в другую.	1		
28.	Передача мяча из одной руки в другую.	1		
29.	Катание мяча от ребенка к учителю.	1		
30.	Катание мяча от ребенка к учителю.	1		
31.	Сжимание разжимания мяча по очереди.	1		
32.	Сжимание разжимания мяча по очереди.	1		
33.	Дыхательная гимнастика "Мыльные пузыри"	1		
34.	Поочередное сгибание, разгибание ног сидя в кресле.	1		
35.	Поочередное сгибание, разгибание ног сидя в кресле.	1		
36.	Одновременное сгибание, разгибание ног сидя в кресле.	1		
37.	Одновременное сгибание, разгибание ног сидя в кресле.	1		
38.	Поочередное поднятие, опускание прямых ног.	1		
39.	Поочередное поднятие, опускание прямых ног.	1		
40.	Дыхательная гимнастика: произвольный выдох.	1		
41.	Дыхательная гимнастика: произвольный выдох.	1		
42.	Одновременное поднятие, опускание прямых рук вверх.	1		

43	Одновременное поднятие, опускание прямых рук вверх.	1		
44	Одновременное поднятие, опускание прямых рук вверх.	1		
45	Упражнения на развитие координационных способностей.	1		
46	Упражнения на развитие координационных способностей.	1		
47	Ходьба вперед по сенсорной дорожке.	1		
48	Ходьба вперед по сенсорной дорожке.	1		
49	Упражнения с массажным мячом.	1		
50	Ходьба вперед по сенсорной дорожке.	1		
51	Упражнения с массажным мячом.	1		
52	Упражнения с массажным мячом.	1		
53	Ходьба правым-левым боком по сенсорной дорожке.	1		
54	Ходьба правым-левым боком по сенсорной дорожке.	1		
55	Ходьба правым-левым боком по сенсорной дорожке.	1		
56	Дыхательная гимнастика "Мыльные пузыри".	1		
57	Упражнения на велотренажёре.	1		
58	Упражнения на велотренажёре.	1		
59	Упражнения для мышц спины и пресса "березка".	1		
60	Ходьба на электрической- беговой дорожке.	1		
61	Ходьба на электрической- беговой дорожке.	1		
62	Ходьба на электрической- беговой дорожке.	1		
63	Ходьба на электрической- беговой дорожке.	1		
64	Ходьба по сенсорной дорожке.	1		
65	Упражнения с массажным мячом.	1		
66	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на животе.	1		
67	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на спине.	1		
68	Поочередное сгибание, разгибание ног лежа на спине.	1		
69	Упражнения для формирования свода стопы.	1		
70	Упражнения для формирования свода стопы.	1		
71	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
73	Упражнения на развитие координационных способностей.	1		

74	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
75	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1		
76	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1		
77	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1		
78	Дыхательные упражнения для расслабления мышц.	1		
79	Упражнения на развитие координационных способностей.	1		
80	Упражнения на развитие координационных способностей.	1		
81	Дыхательные упражнения для расслабления мышц.	1		
82	Коррекционные игры без предметов.	1		
83	Коррекционные игры без предметов.	1		
84	Сгибание и разгибание пальцев.	1		
85	Упражнения на развитие координационных способностей.	1		
86	Упражнения на развитие координационных способностей.	1		
87	Дыхательные упражнения для расслабления мышц.	1		
88	ОРУ с большими мячами.	1		
89	Игры с малыми мячами.	1		
90	Игры с малыми мячами.	1		
91	Бросок одной рукой, ловля двумя руками.	1		
92	Бросок одной рукой, ловля двумя руками.	1		
93	Ползание на четвереньках.	1		
94	Ползание на четвереньках.	1		
95	Занятие на тренажере «Ипотерапия» (ТАКАСИМА SKY-007).	1		
96	Занятие на тренажере «Ипотерапия» (ТАКАСИМА SKY-007).	2		
97	Занятие на тренажере «Ипотерапия» (ТАКАСИМА SKY-007).	2		
98	Занятие на тренажере «Ипотерапия» (ТАКАСИМА SKY-007).	2		
99	Игры для суставов верхних конечностей.	2		
	Итого 102 часа			