

**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**

**по учебному предмету**  
**«Адаптивная физическая культура»**  
**для учащихся с НОДА (вариант 6.3)**  
**подготовительного класса**  
**на 2024 – 2025 учебный год**

**с.Подстепки 2024г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Закон РФ « Об образовании» выдвинул на первый план проблему внедрения в практику работы образовательных учреждений комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

Чтобы строить педагогический процесс, определять дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности детей с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Категория этих детей чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести дефекта, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития физической подготовленности и другим признакам.

Для детей-инвалидов с детства характерны проявления дизонтогенеза и ретардации в природном (биологическом) и психофизическом развитии. Это вызывает сдвиги сенситивных периодов возрастного развития, приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, эмоциях, общении и затрудняет процесс обучения.

Значительная часть обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата это:

Дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП), которые имеют множественные двигательные расстройства:

- нарушения мышечного тонуса;
- спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов), гипотонию мышц конечностей и туловища, ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и

параличи), гиперкинезы (непроизвольные насильственные движения), синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений);

- тремор пальцев рук и языка, нарушение равновесия и координации движений (атаксия), нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положение собственного тела в пространстве.

Часто двигательные расстройства сопровождаются нарушением зрения, вестибулярного аппарата, речи, психики и других функций. Различают три степени тяжести дефекта: легкую, среднюю, тяжелую.

Дети с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствами функции тазовых органов.

Данная образовательная программа основана на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Федеральный закон Российской Федерации от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ « О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» декабря 2014 г. № 1598;

При разработке рабочих программ необходимо соблюдать индивидуальные медицинские рекомендации, в которых отражены требования к двигательному режиму, показания и/или противопоказания к отдельным упражнениям.

## **МЕСТО КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

1-й год обучения – 99ч (3 ч в неделю; 33 учебные недели с учетом дополнительных каникул),

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников 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, плавание.

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, прямостояния, 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, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. 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 в зависимости от состава класса, а также баскетбол на колясках, бочча, настольный теннис, дартс.

Раздел «Легкая атлетика» включает: бег на колясках, метание малого мяча, толкание набивного мяча, прыжок с места.

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

Раздел «Плавание» включает: основы плавательной подготовки – теоретические знания, упражнения на суше и в воде, общеразвивающие и специальные упражнения «суша», подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами

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.

№ п/п	Вид программного материала	К о л - в о часов
1.	Общая физическая подготовка	26
2.	Гимнастика с элементами акробатики	21
3.	Подвижные игры	26
4.	Легкоатлетические упражнения	24
	Резерв	2
	Итого:	99

<p><i>Основы знаний. Теоретические сведения.</i></p>	<p>Теоретические сведения. Формирование общего представления о ФК. Понимать роль и значение уроков физической культуры. Инструктаж по технике безопасности. Научатся ориентироваться в понятии «физическая культура».</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Соблюдать правила поведения во время занятий. Знать требования к спортивной форме, понятия «строй», «колонна», «шеренга», «основная стойка». Иметь элементарные знания о разделах программного материала АФК.</p>
<p><i>Развитие двигательных способностей (ОФП).</i></p>	<p>Основные команды и приемы. Основные исходные положения и изолированные движения.</p> <p>Элементы строевой подготовки. Построение в колонну, шеренгу. Команды «Равняйся», «Смирно», расчет по порядку, рапорт.</p> <p>Основные виды передвижения.</p> <p>Передвижение в колонне по одному. Передвижение попластунски, в упоре стоя на коленях вперед, вперед спиной, приставным шагом. Передвижение в стойке на коленях с опорой на цилиндр. Передвижение на животе по гимнастической скамейке, по скамейке с переходом на гимнастическую стенку.</p> <p>Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие функции опорности и равновесия с использованием цилиндра.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь</p>

	представление об основных видах передвижения.
<i>Профилактические и корригирующие упражнения</i>	<p>Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.</p> <p>Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года).</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Уметь выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений.</p> <p>Выполнять упражнения под счет учителя.</p>
<i>Гимнастика элементами Акробатики</i>	<p>ОРУ на развитие гибкости без предметов, с маленькими мячами. Упор сидя сзади, упор лежа, упор стоя на коленях. Сед, сед на пятках, сед ноги врозь. Группировка лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево. ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой. Различные виды хватов (узкий, широкий, одноименный, разноименный).</p> <p>Висы.</p> <p>Упражнения сидя, стоя у гимнастической стенки, простые и смешанные висы.</p> <p>ОРУ для мышц плечевого пояса.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Преодоление различных препятствий произвольным способом.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения со сменой направления.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Лазание. Перелезания.</p> <p>Акробатические упражнения. Группировка, лежа на спине, перекаты вперед-назад.</p> <p>Упоры, стойка на коленях.</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p>

	<p>Знать и уметь:</p> <p>Принимать исходные положения, выполнять основные движения, выполнять акробатические упражнения: группировка седы, упоры. Выполнять упражнения в различных висах. Лазании, перелезании, упражнения в равновесии.</p>
<p><i>Подвижные и спортивные игры</i></p>	<p>Подвижные игры на развитие равновесия, внимания, пространственного ориентирования «Горячий мяч», «Запрещенное движение». Игры на развитие общей подвижности. «напольный теннис».</p> <p>Бочча.</p> <p>Изучение правил игры, техники броска. ОРУ с мячами для игры в бочча.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения с мячом, иметь представление о передаче мяча различными способами, иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча « бочча».</p> <p>Иметь представление о правилах игры в «напольный теннис». Техника нападения и защиты.</p> <p>Научаться основе техники владения мячом.</p>
<p><i>Легкая атлетика</i></p>	<p>Метание малого мяча.</p> <p>ОРУ на развитие подвижности и силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей. Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель, метание мяча на заданное расстояние, на дальность.</p> <p>Передвижение в коляске разного типа.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Знать и уметь выполнять правильный захват малого мяча, Иметь представление о технике метании малого мяча в различные цели.</p>

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

#### **Личностные результаты:**

- 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 и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **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.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- представления о правильной осанке;

- о видах стилизованной ходьбы;

- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;

-представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;

- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;

- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;

- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;

- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;

- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

-знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий;
- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

- знание форм, средств и методов физического совершенствования;

- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

- знание правил, техники выполнения двигательных действий;

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

- ознакомиться со свойствами воды на уроках плавания;

- не бояться воды, безбоязненно играть и передвигаться по дну удобным способом;

- принимать основные исходные положения в плавании;

- овладеть простейшими передвижениями в воде, погружением в воду, выдохом в воду;

- выполнять скольжения в положении лёжа на груди;

- иметь представление о технике безопасности и правилах поведения на уроках по плаванию.

## Тематическое планирование

№ п/п	Раздел. Тема занятия	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Теоретические сведения <i>Правила ТБ, личной гигиены. Основы знаний по ФК.</i>	6	
2	Элементы строевой подготовки. Основные ИП и движения головы, рук и ног. <i>Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук, ног.</i>	6	
3	Элементы строевой подготовки. Упражнения с предметами и без предметов. <i>Выполнение упражнений без предметов, с мячами, гимнастическими палками.</i>	7	
4	Различные виды передвижений. <i>Выполнение различных видов передвижения по мату.</i>	6	
5	Теоретические сведения <i>Правила ТБ, личной гигиены. Основы знаний по ФК.</i>	7	
6	Элементы строевой подготовки. Ознакомление и разучивание акробатических упражнений. <i>Правила техники безопасности на уроках гимнастики.</i> <i>Выполнение упоров, седов, группировок, перекатов.</i>	6	
7	Элементы строевой подготовки. Ознакомление и разучивание различных хватов. <i>Выполнение хватов сверху, снизу, узкий, широкий, разноименный</i>	7	
8	Элементы строевой подготовки. Обучение выполнению упражнений в равновесии. <i>Выполнение упражнений в равновесии.</i>	6	
9	Теоретические сведения о спортивных и подвижных	6	

	играх. ОРУ с мячами. <i>Спортивные игры с мячом. Игры в школьной программе. ТБ</i>		
10	Элементы строевой подготовки. ОРУ с мячами Бочча. Броски мяча Бочча в цель. Игра «Бочча». <i>Выполнение ОРУ с мячами бочча. Выполнения бросков мячей бочча в цель.</i>	6	
11	Элементы строевой подготовки. Обучение прокатыванию и остановке мяча. Взаимодействие игроков в парах, тройках. <i>Выполнение прокатывания и остановки мяча.</i>	6	
12	Элементы строевой подготовки. Взаимодействие игроков. Бросок по воротам. <i>Выполнение броска по воротам.</i>	6	
13	Элементы строевой подготовки. Теоретические сведения Разучивание техники метания малого мяча. <i>Дисциплины, входящие в л/а</i> <i>Техника безопасности на уроках.</i> <i>Техника метания малого мяча.</i>	6	
14	Элементы строевой подготовки. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели. <i>Попадание малым мячом в вертикальную и горизонтальную цель.</i>	6	
15	Элементы строевой подготовки. Метание малого мяча на дальность. <i>Метание малого мяча на дальность.</i>	6	
16	Элементы строевой подготовки. Преодоление полосы препятствий. <i>Передвижение с преодолением различных препятствий.</i>	6	
	Всего	99	

РЕ  
КО  
МЕ  
НД  
АЦ  
ИИ  
ПО  
УЧ  
ЕБ  
НО  
-  
МЕ  
ТО

#### ДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

1. Ренато Хольц «Помощь детям с церебральным параличом». – М.: Теревинф, 2006.
2. Л.М. Шипицына И.И. Мамайчук «Детский церебральный паралич».
3. А.А. Потапчук «АФК в работе с детьми, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата при заболевании ДЦП» – Санкт-Петербург, 2003.

4. С.П. Евсеев «АФК в школе. Начальная школа» – Санкт-Петербург, 2003.
5. «Частные методики АФК» – М.: Советский спорт, 2007.
6. С.П. Евсеев «Теория и организация АФК» – М.: 2010.
7. Л.Н. Растомашвили «Адаптивное физическое воспитание детей со смешанными нарушениями развития» – М: 2009.
8. А.А. Потапчук, Е.В. Клочкова, Т.Г. Щедрина «Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей» – Санкт-Петербург, 2004.
9. «Организация спортивно-массовой работы с лицами, имеющими нарушения функций спинного мозга» – М: Советский спорт, 1991.
10. «Восстановительное лечение детей с поражениями ЦНС и опорно-двигательного аппарата». – Издательский дом Санкт-Петербург МАПО, 2004.
11. М. Шоо «Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата» – М: 2003.
- 12. Физическая культура. 1-4 классы. Лях В.И.** 14-е изд. - М.: 2013.**Физическая культура.** Рабочие программы Предметная линия учебников **В.И. Ляха 1-4 классов** (авторы **В.И. Лях, М.: Просвещение, 2014**)

**Минимально необходимое оборудование:**

- Скамейка гимнастическая большая
- Скамейка гимнастическая малая
- Стенка гимнастическая
- Стойка баскетбольная
- Перекладина
- Фитбол
- Мяч набивной
- Мяч большой
- Мяч теннисный
- Палка гимнастическая
- Кегли
- Гантели
- Маты складные
- Скамейка гимнастическая большая
- Скамейка гимнастическая малая
- Стенка гимнастическая
- Маты гимнастические складные
- Маты гимнастические
- Мягкое оборудование «Альма»
- Цилиндр

Комплект «Забота»

Комплект «Помощник»

Наклонная плоскость

Качающаяся плоскость

Инвентарь для развития мелкой моторики

Велотренажер