

**Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Школа для детей с ограниченными возможностями здоровья №11»  
г. Димитровграда**

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УМР

\_\_\_\_\_ И.Ш. Лютая

« 30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГКОУ «Школа № 11» г.

Димитровграда

\_\_\_\_\_ С.Г. Скопцова

« 30 » августа 2024 г.

**Адаптированная рабочая программа учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
1г-2г-3г класса  
2024 - 2025 учебный год**

Учитель: Мазуренко О.А.

Рассмотрено на заседании школьного методического объединения

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

г. Димитровград  
2024 г

## Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599.
3. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 №1026).
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся ОГКОУ «Школа №11» с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1-4 класс).
5. Учебный план ОГКОУ «Школа № 11» на 2024-2025 учебный год.
6. Годовой календарный учебный график школы на 2024-2025 учебный год.

**Цель учебного предмета** – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

### **Задачи обучения:**

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально - волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1г-2г-3г классе определяет следующие задачи:

### Задачи учебного предмета:

- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;

- формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;
  - формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
  - формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
  - формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

### **Сведения о категории обучающихся**

У обучающихся 1г-2г-3г класса нарушено зрительное, слуховое, кинестетическое восприятие. Грубо нарушены все характеристики внимания (привлекательность, устойчивость, концентрация, объём, переключение). Внимание привлекается с большим трудом, требуются специальные усилия, чтобы привлечь внимание обучающихся и фиксируется на очень короткое время. Часто внимание не привлекается вообще и на игровом задании практически не концентрируется. Характерна повышенная рассеянность и отвлекаемость. Организующая и стимулирующая помощь неэффективна.

Память не продуктивна. Все мнемические процессы (запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение) нарушены в значительной степени. Характерна быстрая утеря полученной информации. Мышление конкретное, формирование основных мыслительных операций на элементарном уровне труднодоступно.

Речевое развитие обучающихся 1г-2г-3г класса характеризуется глубоким отставанием. Не сформированы такие предпосылки речевого развития, как предметно-практическая деятельность, фонематическое восприятие, артикуляционная моторика. Грубо нарушена смысловая сторона речи: плохо понимает обращённую речь даже в рамках обиходно-бытовой тематики. Знают названия некоторых предметов, но с их картинным изображением не соотносит. Активного словаря нет, пассивный накапливается очень медленно. Самостоятельно иногда произносят отдельные звуки или звукокомплексы, трудноразличимые на слух. Произносительные возможности крайне низкие. По подражанию не повторяют даже отдельные гласные звуки.

Своеобразные особенности в интеллектуальном и психическом развитии отчётливо проявляются в учебной деятельности. Учебную ситуацию не понимают. Учебные правила, просьбы и требования (действия по подражанию) не выполняют. Смысл заданий и инструкций не понимают. Затруднено понимание даже простейших односложных инструкций. Требуются дополнительные индивидуальные разъяснения, направляющие жесты и наглядно-действенная помощь. На занятиях неусидчивы, психо-моторно расторможены.

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1г-2г-3г классе**

#### **Личностные результаты:**

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

### **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1г-2г-3г классе**

### **Минимальный уровень:**

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
  - уметь выполнять простые инструкции учителя;
  - иметь представление о видах двигательной деятельности;
  - уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

### **Достаточный уровень:**

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;

## **Содержание предмета «Адаптивная физкультура»**

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

– упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

– упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

– воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

– пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

– упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

– парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

– игровой;

– воспитания личности;

– взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

### Тематическое планирование

№ Раздела	Наименование раздела, темы	Количество часов	Обучающиеся должны знать и уметь
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	знать правила поведения на уроках физической культуры; уметь соблюдать правила поведения на уроках физической культуры; знать понятия «физическая нагрузка», «отдых», «осанка»; уметь правильно держать осанку; знать физические качества
2	Гимнастика	16	знать понятия «колонна», «шеренга», «круг», «скорость», «темп», «ритм»; уметь держать равновесие; уметь выполнять движения рук, ног, головы, туловища; уметь выполнять дыхательную гимнастику; уметь выполнять упражнения со спортивным инвентарем; уметь лазать, перелазать, передавать предметы, прыгать
3	Легкая атлетика	24	знать понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «метание»; уметь правильно располагать тело при ходьбе, беге, прыжках, метании направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки

4	Спортивные и подвижные игры	28	знать правила поведения во время игр; уметь соблюдать правила поведения в играх; знать правила игр; уметь соблюдать правила игр
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	

#### **Учебно – методическое обеспечение:**

1. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991.-283с.
2. Горская И.Ю., Синельникова Т.В. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие. – Омск, СибГУФК, 1999. – 80 с.
3. Горская И.Ю., Харченко Л.В. Коррекционная программа совершенствования координационных способностей школьников с нарушением зрения. Учебное пособие. – Омск, СибГУФК, 1999. – 80 с.
4. Ермаков В.П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения: Учебное пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 240 с.
5. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
6. Черник Е.С.- Физическая культура во вспомогатель
7. Е.Е.Миронова - Сборник психологических тестов 2006г. – 120 с
8. Бобылев, Ю.П. О развитии точности движений. // Ю.П. Бобылев, В.П. Назаров // Материалы 3 Всесоюзной научной конференции по проблемам юношеского спорта: Тезисы докладов. – М., 1973.
9. Берштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии./ Н.А. Берштейн.– М.: Физкультура и спорт, 1991.
10. Горская, И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие./И.Ю.Горская, Т.В. Синельникова.– Омск, СибГУФК, 1999.

**Перспективное календарно-тематическое планирование по адаптивной физкультуре (68ч) в 1г-2г-3гклассе**

Дата		№	Кол-во часов	Тема
по факту	по плану			
		1	1	Чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры
		2	1	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок
		3	1	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки
		4	1	Ходьба в медленном и быстром темпе
		5	1	Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы
		6	1	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой
		7	1	Бег с сохранением правильной осанки
		8	1	Бег в колонне за учителем в заданном направлении
		9	1	Прыжки на двух ногах
		10	1	Прыжки на одной ноге на месте
		11	1	Прыжки с продвижением вперед, назад
		12	1	Прыжки с продвижением вправо, влево
		13	1	Прыжки через начерченную линию
		14	1	Прыжки через шнур
		15	1	Прыжки через набивной мяч
		16	1	Прыжок в длину с места
		17	1	Правильный захват различных предметов
		18	1	Прием и передача мяча в круге
		19	1	Произвольное метание малых мячей
		20	1	Произвольное метание больших мячей
		21	1	Броски и ловля волейбольных мячей
		22	1	Броски и ловля волейбольных мячей
		23	1	Метание большого мяча двумя руками из-за головы
		24	1	Метание большого мяча двумя руками из-за головы
		25	1	Подвижная игра «Гуси-лебеди»
		26	1	Подвижная игра «У медведя во бору»
		27	1	Перестроение в круг, взявшись за руки
		28	1	Выполнение строевых команд по показу учителя

		29	1	Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде
		30	1	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы
		31	1	Упражнения на дыхания
		32	1	Упражнения на формирование правильной осанки
		33	1	Упражнения с обручем
		34	1	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек
		35	1	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек
		36	1	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке
		37	1	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке
		38	1	Пролезание через гимнастический обруч
		39	1	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук
		40	1	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук
		41	1	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук
		42	1	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук
		43	1	Правила поведения на занятиях по подвижным играм
		44	1	Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека
		45	1	Подвижная игра «Канатоходец»
		46	1	Подвижная игра «Переправа»
		47	1	Подвижная игра «Разойдись не упади»
		48	1	Подвижная игра «Стоп»
		49	1	Подвижная игра «Ловушки»
		50	1	Подвижная игра «Перемени предмет»
		51	1	Подвижная игра «Жмурки»
		52	1	Подвижная игра «Горелки»
		53	1	Подвижная игра «Два мороза»
		54	1	Подвижная игра «Краски»
		55	1	Подвижная игра «Хитрая лиса»
		56	1	Подвижная игра «Коршун и наседка»
		57	1	Подвижная игра «Перемена мест»
		58	1	Подвижная игра «Не оставайся на полу»
		59	1	Подвижная игра «Стой»
		60	1	Коррекционная подвижная игра «Совушка»
		61	1	Коррекционная подвижная игра «Фигуры»
		62	1	Коррекционная подвижная игра «Проползи не урони»

		63	1	Коррекционная подвижная игра «Крокодил»
		64	1	Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц»
		65	1	Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы»
		66	1	Коррекционная подвижная игра «Волк во рву»
		67	1	Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий»
		68	1	Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля»