

Областное казенное общеобразовательное учреждение
«Обоянская школа – интернат для детей с ограниченными
возможностями здоровья»

«Рассмотрено»
на заседании МО
учителей начальных классов
протокол № 6 от
«29» мая 2025г.

«Согласовано»
Зам. директора по УР
Лихачева Л.П. Лихачева
«14» июня 2025г.

«Утверждено»
на заседании Педсовета
ОКОУ «Обоянская школа – интернат»
протокол № 10 от
«01» июня 2025г.

«Введено в действие»
Приказом № 101 от
«01» июня 2025г.
Директор ОКОУ
«Обоянская школа – интернат»
Краснопивцева Г.В. Краснопивцева



**Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
1 «Б» класс
(АООП образования обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(вариант 8.4)
на 2025-2026 учебный год**

Составитель:
учитель физической культуры
Чальцева Ю.В.

г.Обоянь - 2025г.

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
3. Содержание учебного предмета.
4. Учебно – тематический план.
5. Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы.
6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Пояснительная записка

Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением интеллекта»

Рабочая программа для 1 класса по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основании: нормативных правовых актов и методических документов федерального уровня.

1. Конституция Российской Федерации, Конституции и Уставы субъектов Российской Федерации, устанавливающие право каждого гражданина на образования и закрепляющие осуществление процессов воспитания и обучения как предмета совместного ведения с Российской Федерацией.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с нарушением интеллекта, утв. Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599.
4. Сан ПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптивным основным образовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденными постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 №26.
5. Программа развития Областного казенного общеобразовательного учреждения «Обоянская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2020-2024 годы.
6. Устав ОКОУ «Обоянская школа-интернат».
7. Положение о рабочей программе учебных предметов, коррекционных курсов ОКОУ «Обоянская школа-интернат» в соответствии с ФГОС образования обучающихся с нарушением интеллекта.
8. Базисный учебный план ОКОУ «Обоянская школа-интернат».

Рабочая программа разработана на основании ФГОС образования для обучающихся с нарушением интеллекта. Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с нарушением интеллекта. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе рассчитана на учебный предмет «Адаптивная физкультура» отводится 2 часа в неделю (33 учебные недели) 66 часов в год.. Возможно

увеличение или уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

Цели и задачи программы

Программа учитывает психофизическое развитие, индивидуальные возможности и особые образовательные потребности обучающегося с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.4).

Целью данной программы является:

- сообщать знания по физической культуре,
- формировать двигательные навыки и умения,
- содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие задачи:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорнодвигательный аппарата.
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки
- готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических, гимнастических упражнений, играм.
- научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.

С учетом уровня обученности воспитанников данного класса основными задачами являются:

- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Основные направления коррекционной работы:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- обогащение словаря
- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

- 1.Создание.мотивации;
- 2.Согласованность.активной.работы.и.отдыха;
- 3.Непрерывность.процесса;
- 4.Необходимость.поощрения;
- 5.Социальная.направленность.занятий;
- 6.Активизации.нарушенных.функций;
- 7.Сотрудничество.с.родителями;
- 8.Воспитательная.работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с нарушением интеллекта через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд; Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Программа «Адаптивная физкультура» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с нарушением интеллекта. К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Модуль «Школьный урок»

В рамках Модуля воспитательный потенциал урока реализуется через следующие составляющие:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся

; - привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через создание специальных тематических проектов

, -установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников;

- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов, восприятие ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судеб, комментарии к происходящим в мире событиям, проведение Уроков мужества;

- использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока);

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (наличие двигательной активности на уроках), налаживанию

позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык публичного выступления перед аудиторией, (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, успешное прохождение профессиональной практики);

- межпредметные связи повышают уровень обучения, отражая естественные взаимосвязи процессов и явлений действительности. При этом развивается системность мышления, умение обобщать, скоординированные усилия учителей-предметников и классных руководителей позволяют усилить воспитательный потенциал учебных предметов, показать практическую значимость знаний, развивают способности обучающихся.

Непрерывный поиск приемов и форм взаимодействия педагогов и обучающихся на учебном занятии позволяет приобретенным знаниям, отношениям и опыту перейти в социально значимые виды самостоятельной деятельности.

Содержание учебного предмета.

Раздел 1. Основы теоретических знаний

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Раздел. 2. Профилактика заболеваний и травм рук

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

Раздел 3. Дыхательные упражнения

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

- 1- умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
- 2- хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
- 3- умение задерживать дыхание на определенное время;
- 4- умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
- 5- владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

Раздел 4. Упражнения на координацию

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Раздел 5. Упражнения на мышцы брюшного пресса

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

Раздел 6. Упражнения на гибкость

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах

активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

Раздел 7. Элементы спортивных игр

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

- подачи и передачи мяча в волейболе;
- отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе
- метание мяча на дальность и меткость и др.

Содержание тем учебного курса.

№ раздела	Тема раздела	Количество часов
1.	Основы теоретических знаний	4
2.	Профилактика заболеваний и травм рук	15
3.	Дыхательные упражнения	10
4.	Координация	8
5.	Мышцы брюшного пресса	2
6.	Гибкость	8
7.	Элементы спортивных игр	19

Учебно – тематический план.

№ п/п	Название раздела	Название темы	Кол –во часов	Дата урока	Примеч ание
		1 четверть			
1.	Основы теоретическ их знаний	Вводный инструктаж.	1		
2.		Техника Безопасности.	1		
3.		Здоровый образ жизни.	1		
4.		Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований». Подвижная игра	1		
5.	Профилакти ка заболеваний и травм рук	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1		
6.		Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1		
7.		Упражнения на тонизацию плечевого пояса	1		
8.		Упражнения на тонизацию плечевого пояса	1		
9.		Упражнения на активную работу плечевым поясом	1		
10.		Упражнения на активную работу плечевым поясом	1		
11.		Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом	1		
12.		Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом	1		
13.		Упражнения на согласованность работы рук и ног	1		
14.		Упражнения на согласованность работы рук и ног	1		
15.		Упражнения на согласованность работы рук и ног	1		
16.		Упражнения на согласованность работы рук и ног	1		
		2 четверть			
17.		Упражнения на мышцы плечевого пояса	1		
18.		Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса	1		
19.		Силовые упражнения на мышцы	1		

		плечевого пояса			
20.	Дыхательные упражнения	Значение дыхательной системы и правильного дыхания	1		
21.		Значение дыхательной системы и правильного дыхания	1		
22.		Дыхательная гимнастика	1		
23.		Дыхательная гимнастика	1		
24.		Дыхательные упражнения	1		
25.		Дыхательные упражнения	1		
26.		Дыхательные упражнения	1		
27.		Дыхательные упражнения и релаксация	1		
28.		Дыхательные упражнения и релаксация	1		
29.		Дыхательные упражнения и релаксация	1		
30.	Координация	Упражнения на координацию	1		
31.		Упражнения на координацию	1		
		3 четверть			
32.		Упражнения на координацию	1		
33.		Упражнения на равновесие и меткость	1		
34.		Упражнения на меткость	1		
35.		Упражнения на меткость	1		
36.		Упражнения на меткость	1		
37.		Упражнения на координацию	1		
38.	Мышцы брюшного пресса	Упражнения на мышцы брюшного пресса	1		
39.		Упражнения на мышцы брюшного пресса	1		
40.	Гибкость	Упражнения на гибкость	1		
41.		Упражнения на гибкость	1		
42.		Упражнения на гибкость	1		
43.		Упражнения на гибкость	1		
44.		Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	1		
45.		Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	1		
46.		Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	1		

47.		Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	1		
48.	Элементы спортивных игр	Выполнение подачи и передачи мяча.	1		
49.		Отбивание мяча руками, коленями, стопами	1		
		4 четверть			
50.		Выполнение подачи и передачи мяча.	1		
51.		Выполнение подачи и передачи мяча.	1		
52.		Отбивание мяча руками, коленями, стопами	1		
53.		Отбивание мяча руками, коленями, стопами	1		
54.		Игровые упражнения «Брось – поймай»	1		
55.		Игровые упражнения «Выстрел в небо»	1		
56.		Игровые упражнения с малыми мячами.	1		
57.		игровые упражнения большими мячами.	1		
58.		Подвижные игры с мячом	1		
59.		Подвижные игры с мячом	1		
60.		Подвижные игры	1		
61.		Подвижные игры	1		
62.		Подвижные игры и эстафеты.	1		
63.		Подвижные игры и эстафеты.	1		
64.		Повторение	1		
65.		Повторение	1		
66.		Итоговое занятие. Повторение	1		

Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в услов-ных единицах:

- ☐ 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- ☐ 1 балл - минимальная динамика;
- ☐ 2 балла - удовлетворительная динамика;
- ☐ 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Обеспечение учебного предмета «Физическая культура» включает:

Печатные пособия:

таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений;

Список использованных источников:

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 1992.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
3. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
4. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.
5. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
6. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
7. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
8. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991. 22. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2002.
9. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
10. Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.
11. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
12. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2001.

Дидактический раздаточный материал:

карточки по физкультурной грамоте; учебно-практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование.

Материально-техническое обеспечение:

разно уровневый игровой ковер, горка для ходьбы, набор для спортивных игр, набор мячей для спортивных игр, двигательльно-развивающий комплекс, спортивное полотно для

игр и эстафет, шведская стенка, шведская скамья, мячи массажные, модульный массажный коврик, массажная дорожка, лыжные комплекты, спортивные маты, кольцоброс крестовой, бадминтон, кольцоброс с корзанами и мячами, мини-твистер, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки.