

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Саратовской области**

**Администрация Калининского района Саратовской области**

**МБОУ "СОШ с. Симоновка Калининского района"**

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МО

Заместитель директора  
по УВР

Директор школы

Исаева И.В.

Доронкина О.В.

Максимкина А.Н.

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

\_\_\_\_\_  
Приказ № 136-ос от  
«30» августа 2024 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

для обучающейся 4 класса

**с. Симоновка  
2024-2025г.г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» (вариант 2) на 2024-2025 учебный год разработана на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства Просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1026) для обучающейся 4 класса с учетом рабочей программы воспитания.

Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1599, зарегистрирован в Минюсте России 03.02.2015 г., регистрационный номер 35850).

Учебного плана образовательного учреждения на 2024-2025 учебный год

Календарного годового графика работы образовательного учреждения на 2024 -2025 учебный год.

Примерные рабочие программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

СанПиН 2.4.2.3286-15 (утверждены Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 года № 26. Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 № 38528) Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Адаптивная физическая культура рассматривается, как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Отличительной особенностью любой культуры является творческое начало. Следовательно, с полным правом можно сказать, что адаптивная физическая культура, как новая учебная дисциплина представляет творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей,

привычек, развития высших психических функций, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для детей с нарушениями, и в данном случае для детей с умеренной, тяжелой умственной отсталостью, множественными нарушениями. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей разных нозологических групп, типичных и специфических нарушений 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.

**Актуальность программы:** Определяется ее направленностью на создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

**Цель программы:** Оптимизации физического состояния и развития ребенка.

**Задачи:**

**1. Образовательные:**

- развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению);
- формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

**2. Воспитательные:**

- общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов;
- воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

**3. Коррекционно-компенсаторные:**

- преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

**4. Лечебно-оздоровительные и профилактические:**

- охранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

### 5. Развивающие:

- повышение толерантности к нагрузке;
- развитие физических способностей;
- расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» состоит из 4 разделов: **1. Я и мое тело. 2. Я и мои движения. 3. Я и мое самочувствие. 4. Адаптивные ситуации.**

Раздел программы	Количество часов	Программное содержание	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
<b>1.Я и моё тело.</b>	4	Восприятие тактильных раздражителей, совершенствование представления о возможностях собственного тела: в процессе решения двигательных задач: в играх с мячом (удерживать и бросать мяч в цель; ловить мячи разного размера, передавать или бросать в руки партнеру) в положениях стоя или сидя, в процессе ползания, лазания и перелезания (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.); выполнять движения и	Индивидуальная работа. Утренняя гимнастика. Прогулки. Игры Соревнования.	Сочетание различных физических упражнений: стандартных, упрощенных и усложненных; упражнений-образов с ориентировочной основой действий, дробного выполнения упражнений, имитационных, подводящих, на тренажерах и др.; вариативностью

		действия по инструкции, или по показу, или по подражанию, или совместно со взрослым.		техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, усилий, скорости, направления, амплитуды и т. п.; разнообразием вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения.
<b>2. Я и мои движения.</b>		Совершенствование навыка ходьбы по звуковому сигналу, по инструкции, или по подражанию, или по показу, или совместными движениями в разных ситуациях: от объекта к объекту, вдоль объекта, по кругу, на носках, на пятках (с изменением положения рук); с удержанием равновесия (ходьба по скамейке с поднятыми руками и т.д.);	Индивидуальная работа. Утренняя гимнастика. Прогулки. Игры Соревнования.	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).  Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)  Перепрыгивание

		<p>Совершенствование навыка бега: от объекта к объекту, с остановками по сигналу;</p> <p>Формирование чувствительности к психофизическим нагрузкам в процессе подвижных и статических игр, учить выражать свое самочувствие доступным обучающемуся способом (вербально, не вербально, альтернативно). - включать обучающихся и вызывать интерес к спортивным и игровым мероприятиям: играм общеразвивающего характера (с предметами, без предметов), подвижным играм. Совершенствование прыжков: на двух ногах, на одной ноге, на месте, через препятствие (не выше 10-15 см).</p>		<p>с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.</p> <p>Вариативность техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, усилий, направления, амплитуды и т. п.</p>
<p><b>3. Я и моё самочувствие. (Общеразвивающие и корригирующие упражнения)</b></p>	5	<p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Сгибание пальцев в кулак.</p> <p>Наклоны туловища. Виды ходьбы.</p>	<p>Индивидуальная работа.</p> <p>Утренняя гимнастика.</p> <p>Прогулки.</p> <p>Игры</p> <p>Соревнования.</p>	<p>Сочетание различных физических упражнений: стандартных, упрощенных и усложненных.</p>
<p><b>4.Адаптивные</b></p>	8	<p>Спортивные и игровые мероприятия: игры</p>	<p>Индивидуальная работа.</p>	<p>Разнообразие вербальных и невер-</p>

ситуации.		общеразвивающего характера (с предметами, без предметов), подвижные игры, походы.	Утренняя гимнастика. Прогулки. Игры Соревнования	бальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, медитации, психотренингов, активизирующих все органы чувств.
-----------	--	---	---	--

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО «АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ»**

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» в 4 классе осваивает обучающаяся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в развитии. Учащаяся занимается на уроке на дому, к ней применяется индивидуальный подход.

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

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, бегать, прыгать передвигаться (с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

Всестороннее гармоничное развитие и социализация ученика.

Освоение модели вербального и невербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх..

Развитие моторной ловкости, двигательных навыков. Развитие ориентировки в пространстве относительно своего тела.

Выполнение движений и действий по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;

Выполнение действий с мячом: броски мячей разного размера; прокатывание мяча одной, двумя руками.

Ходьба по ровной дорожке (или по скамейке) с руками на поясе; ходьба между предметами с руками на поясе; умение ориентировки в комнате по конкретным ориентирам (дверь, стены, потолок, пол, углы); умение выполнения простейших исходных положений при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях; овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя) и выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя; овладение навыками ходьбы и бега; овладение навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземляться в прыжке; умение прыгать, навыков правильного захвата различных предметов, передача и переноски их; умение преодолевать различные препятствия.

#### **Базовые учебные действия:**

Подготовка ребенка к нахождению и обучению к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с педагогом. Умение выполнять инструкции педагога. Проявляет интерес к заданию до конца. Удерживает позу при упражнениях на равновесие. Выполняет движения по образцу, по подражанию учителю.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы
		всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
<b>Раздел : «Я и моё тело.» - 4 ч.</b>						
1	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды.	1				
2	Построение. Выполнение команд «Становись»	1				



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы
		всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
3	Удержание различных поз продолжительное время (позы стоя, сидя в процессе игры)	1				
4	Развитие зрительно-моторной координации (посмотри, возьми, дотянись)	1				
<b>Раздел : «Я и мои движения» - 5 ч.</b>						
5	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	1				
6	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием ног.	1				
7	Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест»	1				
8	Комплекс упражнений на осанку. Движения головой: наклоны вперед, круговые движения.	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы
		всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
9	Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	1				
<b>Раздел : «Я и моё самочувствие»- 6 ч.</b>						
10	Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения руками . Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1				
11	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1				
12	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1				
13	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы
		всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
	ноги на другую на месте, с продвижением вперед.					
14	Прыжки на двух ногах . Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Метание малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1				
15	Перелезание через препятствия.	1				
<b>Раздел : «Адаптивные ситуации» - 2 ч.</b>						
16	Броски среднего мяча двумя руками вверх. Ловля среднего мяча одной (двумя) руками. Игра «Прыг-скок».	1				
17	Сбивание предметов большим (малым) мячом. Игровые упражнения «Перепрыгни через предметы».	1				
<b>ИТОГО ЗА ГОД: - 17 часов по 0,5 ч.</b>						