

Приложение № 10 «Адаптивная физическая культура» к АООП УО (вариант 2) с НОДА, утвержденной приказом директора МАОУ Черновской СОШ от 29.08.2025 г. № 175-25 од

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области**

Управление образования Ирбитского муниципального образования

МАОУ Черновская СОШ

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) с
нарушением интеллекта
вариант 2**

**6 класс
Срок реализации 1 год**

с. Чёрновское, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с нарушением интеллекта (Вариант 2).

Целью данной программы является:

- сообщать знания по физической культуре;
- формировать двигательные навыки и умения,
- содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, 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, опорно-двигательный аппарат.
- содействовать формированию у учащихся правильной осанки
- готовить учащихся 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 учащихся 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 учащихся 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.

2. Общая характеристика учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

На учебный предмет «Адаптивная физическая культура» отводится 2 часа в неделю 68 часов в год.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры изучения предмета используют и тем самым подкрепляют умения, полученные на уроках литературного чтения, русского языка и математики, музыки и изобразительного искусства, технологии и физической культуры, а также во внеурочной деятельности и позволяют заниматься всесторонним формированием личности учащихся, расширяя набор ценностных ориентиров.

Ценность жизни – признание человеческой жизни и существования живого в природе в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного экологического сознания.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе означает, прежде всего, бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражющееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

5. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
 - развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
 - 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;

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья;
- понимание объяснений учителя, доступной спортивной терминологии;
- представление 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 средстве укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- знание основных видов двигательной активности в процессе физического двигательных действий;
- знание правил, техники выполнения понимание инструкций учителя, доступной спортивной терминологии;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

Базовые учебные действия

Регулятивные:

умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

умение оценивать правильность выполнения действий, адекватно воспринимать предложения и оценку учителя.

Познавательные:

формулирование проблемы;

самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

6. Основное содержание учебного предмета

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 способствует 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.

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. 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 фляжками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Учебно-тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	34
2	Гимнастика с элементами акробатики	34
ВСЕГО		68

№ п/п	Кол- во часов	дата	Тема урока	Виды деятельности
1 четверть				
1	1		Входная диагностика.	
2-3	2		Дыхательные упражнения по подражанию	«Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох
4-5	2	.	Наклоны головы вперед, назад (с помощью взрослого).	Упражнения для мышц и шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков педагогом – «да-да-да».
6-7	2	18.10.	Наклоны головы в стороны (с помощью взрослого).	Наклоны головы в стороны с произнесением звуков – «ай, яй, яй». Повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет», «нет».
8-9	2	25.10.	Наклоны туловища вперед (с помощью взрослого).	Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед.
2 четверть				
10-11	2	8.11.	Наклоны туловища в стороны (с помощью взрослого).	«Маятник» - наклоны туловища в стороны
12-13	2	15.11.	Повороты туловища с маховым движением рук (с помощью взрослого). 2ч	«Косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук.
14-16	3	22.11.	Упражнения для мышц туловища (с помощью взрослого).	Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук.
17-18	2	29.11.	Упражнения для формирования правильной осанки (с помощью взрослого)	Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук.

19-20	2	6.12.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание	Сгибание пальцев в кулак и разгибание (с помощью взрослого).
21-22	2	13.12.	Сгибание и разгибание кисти.	Сгибание и разгибание кисти (с помощью взрослого).
23-24	2	20.12.	Повороты кисти ладонью кверху и книзу	Повороты кисти ладонью кверху и книзу (с помощью взрослого).
25-26	2	27.12.	Расслабление кисти – «стряхнули воду».	Расслабление кисти – «стряхнули воду» (с помощью взрослого)..

3 четверть

27-29	3	10.01.	Удержание предмета в руке.	Удержание маленького мяча в руке (с помощью взрослого).
30-31	2	17.01.	Наклоны головы в стороны (с помощью взрослого).	Наклоны головы в стороны с произнесением звуков – «ай, яй, яй». Повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет», «нет». (с помощью взрослого).
32-33	2	24.01.	Наклоны туловища вперед (с помощью взрослого).	Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. (с помощью взрослого).
34-35	2	31.01.	Наклоны туловища в стороны (с помощью взрослого).	«Маятник» - наклоны туловища в стороны (с помощью взрослого).
36-37	2	7.02.	Движение рук: вперед, в стороны.	Движение рук: вперед, в стороны. (с помощью взрослого).
38-39	2	21.02.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз (с помощью взрослого).
40-42	3	28.02.	Хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах	Хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (с помощью взрослого).
43-44	2	7.03.	Выполнение основных движений рук.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. (с помощью взрослого).

45-46	2	14.03.	Удержание мяча двумя руками.	Удержание мяча двумя руками. (с помощью взрослого).
47-49	3	21.03.	Поднимание ног.	Поднимание ног (с помощью взрослого).

4 четверть

50-51	2	4.04.	Поднимание рук с флагшками вперед, вверх.	Движение рук: вперед, вверх (с помощью взрослого).
52-53	2	11.04.	Поднимание рук с флагшками в стороны, опускание вниз	Движение рук: в стороны, вниз (с помощью взрослого).
54-56	3	18.04.	Помахивание флагшками.	Помахивание флагшками. (с помощью взрослого).
57-59	3	25.04.	Поднимание рук с флагшками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
60-63	3	16.05.	Движения рук с флагшками вверху, внизу, помахивание флагшками.	Маховые движения руками с флагшками
64-67	4	23.05.	Дыхательные упражнения по подражанию	«Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох
68	1		Итоговая диагностика	