

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 аппарата.
- 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, выражающееся 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 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.

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, прямохождения, 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 флажками, 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 взросл | 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 вверх и книзу | Повороты кисти ладонью вверх 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 вверх, вниз, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах | Хлопки вверх, вниз, 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 вверх, вниз, 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 флажками вперед, вверх. | Движение рук: вперед, вверх (с помощью взрослого). |
| 52-53 | 2 | 11.04. | Поднимание рук с флажками в стороны, опускание вниз | Движение рук: в стороны, вниз (с помощью взрослого). |
| 54-56 | 3 | 18.04. | Помахивание флажками. | Помахивание флажками. (с помощью взрослого). |
| 57-59 | 3 | 25.04. | Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. | Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопкиверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. |
| 60-63 | 3 | 16.05. | Движения рук с флажкамиверху, внизу, помахивание флажками. | Маховые движения руками с флажками |
| 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 | |