

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Пензенской области  
«Нижнеломовская школа-интернат для обучающихся  
по адаптированным образовательным программам»

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей естественно-  
математического цикла

\_\_\_\_\_ Н.В. Сюнякова

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Т.А. Нерусина

30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГКОУ «Нижнеломовская  
школа-интернат»

\_\_\_\_\_ О.В. Водянова

Приказ № 146 от 30.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся 1 класса  
с нарушениями опорно-двигательного аппарата  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Тюрина Светлана  
Константиновна,  
учитель физической культуры

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 1 класса с нарушениями опорно-двигательного аппарата составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с ОВЗ»);
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ОВЗ;
- Программы воспитания ГКОУ «Нижнеомовская школа-интернат»;
- Программы по физической культуре В.М.Белова, В.С.Кувшинова, В.М.Мозговой;
- Учебного плана ГКОУ «Нижнеомовская школа-интернат»;
- Федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 (ред. 18.05.2020)).

### **Общая характеристика учебного предмета**

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с НОДА. 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.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с НОДА в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

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

- 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 ребенка 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;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### **Цели и задачи изучения учебного предмета**

Цель программы:

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника, формирование у учащихся целостного представления о физической культуре, способности включиться в производительный труд.

Задачи:

- Формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
- Воспитывать интерес к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
- Формировать и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
- Формировать умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
- Овладеть основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
- Корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
- Воспитывать нравственные качества и свойств личности.

Структура программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» соответствует требованиям ФГОС.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным для изучения.

Согласно учебному плану ГКОУ «Нижнеомовская школа-интернат» на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 классе отводится 99 ч. в год, в неделю – 3 ч.

### **Краткие сведения о категории обучающихся**

Обучающиеся с НОДА— это дети с легким дефицитом познавательных и социальных способностей, передвигающиеся при помощи ортопедических средств или лишенные возможности самостоятельного передвижения, имеющие нейросенсорные нарушения в сочетании с ограничениями манипулятивной деятельности и дизартрическими расстройствами разной степени выраженности.

Задержку психического развития при НОДА чаще всего характеризует благоприятная динамика дальнейшего умственного развития детей. Они легко используют помощь взрослого при обучении, у них достаточное, но несколько замедленное усвоение нового материала. При адекватной коррекционно-педагогической работе дети часто догоняют сверстников в умственном развитии.

Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные обучающимся с НОДА:

- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий);
- наглядно-действенный характер содержания образования и упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- индивидуализация обучения;

-следует обеспечить особую пространственную и временную организацию образовательной среды;

-необходимо максимальное расширение образовательного пространства – выход за пределы учреждения.

Для обучающихся с НОДА обучение в специальной школе детей с выраженными нарушениями опорно-двигательного аппарата, имеющих потенциально сохранный интеллект, возможно при условии создания для них безбарьерной среды, обеспечения специальными приспособлениями и индивидуально адаптированным рабочим местом. В периоде начального обучения обеспечивается щадящий режим, психологическая и коррекционно-педагогическая помощь.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры и элементы спортивных игр». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты учебного предмета «Адаптивная физическая культура» включают освоенные обучающимися знания и умения, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с НОДА не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

В программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» выделены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Освоение предметных результатов зависит от психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по предмету «Адаптивная физическая культура» не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

#### **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- ходьба в различном темпе;
- взаимодействие со сверстниками;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание правил двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Оценка достижения личностных результатов:

При оценке личностных результатов диагностируется сформированность внутренней позиции ребёнка, которая проявляется в эмоционально - ценностных отношениях к себе и окружающему миру. Оценка (но не отметка) проявляется в словесной характеристике. При этом следует помнить, что такая оценка должна проходить в форме не представляющей угрозы личности и психологической безопасности ребёнка.

Программа системы оценки включает: перечень личностных результатов, критериев оценки жизненной компетенции обучающихся;

Основой оценки служит анализ поведения ребенка и динамики его развития в повседневной жизни. Критериальным аппаратом служит классификатор жизненных компетенций и разработанный на его основе индивидуальный перечень возможных результатов личностного развития.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| № п/п | Раздел, тема                                                                                              | Кол-во часов |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1     | <b>Знания о физической культуре</b>                                                                       | 5            |
| 2     | <b>Гимнастика</b>                                                                                         | 32           |
|       | 2.1 Строевые упражнения                                                                                   |              |
|       | 2.1 Общеразвивающие упражнения без предметов                                                              |              |
|       | 2.3 Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами                                               |              |
|       | 2.4 Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) |              |
|       | 2.5 Элементы акробатических упражнений                                                                    |              |
|       | 2.6 Лазанье                                                                                               |              |
|       | 2.7 Висы                                                                                                  | 24           |
| 3     | <b>Лёгкая атлетика</b>                                                                                    |              |
|       | 3.1 Равновесие                                                                                            |              |
|       | 3.2 Ходьба                                                                                                |              |
|       | 3.3 Бег                                                                                                   |              |
|       | 3.4 Прыжки                                                                                                |              |
|       | 3.5 Метание                                                                                               |              |
| 4     | <b>Игры</b>                                                                                               | 11           |
|       | 4.1 Подвижные игры                                                                                        |              |

|          |                                                 |           |
|----------|-------------------------------------------------|-----------|
|          | 4.2Коррекционные игры                           |           |
|          | 4.3Игры с элементами общеразвивающих упражнений |           |
|          | 4.4Игры с бегом и прыжками                      |           |
|          | 4.5.Игры с бросанием, ловлей и метанием         |           |
| <b>5</b> | <b>Лёгкая атлетика</b>                          | <b>27</b> |
|          | 5.1Равновесие                                   |           |
|          | 5.2Ходьба                                       |           |
|          | 5.3Бег                                          |           |
|          | 5.4Прыжки                                       |           |
|          | 5.5Метание                                      |           |

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью 1-12 классы). -СПБ. : Владос Северо-Запад,2013.

2. Программы специальных(коррекционных)образовательных учреждений VII вида 1-11 классы. Под редакцией В.В.Воронковой «Москва «Просвещение 2004».

**Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает:**

- инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.;
- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;
- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, т.д.