

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся 1-4 класса  
с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Составитель: Тюрина Светлана Константиновна,  
учитель физической культуры

2025 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 1-4 класса с нарушениями опорно-двигательного аппарата составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;

- Федеральной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 1023 от 24.11.2022г.);

- Программы воспитания ГКОУ «Нижнеломовская школа-интернат»;

- Программы по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов, В.И.Лях, А.А.Зданевич;

- Учебного плана ГКОУ «Нижнеломовская 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 28.12.2018г. № 345 (ред. 18.05.2020)).

### **Общая характеристика учебного предмета**

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процессе 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 личность 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 физические 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 физической культуры;
- 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:

1. Формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
2. Воспитывать интерес к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
3. Формировать и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
4. Формировать умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
5. Овладеть основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
6. Корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
7. 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 «Нижнеломовская школа-интернат» на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 классе отводится 99 ч. в год, во 2-4 классах 102 часа, 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 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.

## **1 класс**

### **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;

-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
	2.1Строевые упражнения	
	2.2Общеразвивающие упражнения без предметов	
	2.3Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	
	2.4Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	
	2.5Элементы акробатических упражнений	
	2.6Лазанье	
	2.7Висы	
3	<b>Лёгкая атлетика</b>	24
	3.1Равновесие	
	3.2Ходьба	
	3.3Бег	
	3.4Прыжки	
	3.5Метание	
4	<b>Игры</b>	11
	4.1Подвижные игры	
	4.2Коррекционные игры	
	4.3Игры с элементами общеразвивающих упражнений	

	4.4Игры с бегом и прыжками	
	4.5.Игры с бросанием, ловлей и метанием	
5	<b>Лёгкая атлетика</b> 5.1Равновесие	27
	5.2Ходьба	
	5.3Бег	
	5.4Прыжки	
	5.5Метание	

## 2 класс

### Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», Легкая атлетика», «Подвижные игры с элементами 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.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей. В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением

индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений. В процессе проведения уроков физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

### Планируемые образовательные результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья данная программа направлена на достижение обучающимися с НОДА личностных, метапредметных и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся с НОДА к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование уважительного отношения к спортивным достижениям спортсменов других стран;
- формирование мотивов учебной деятельности, направленной на получение новых знаний о занятиях физической культурой, необходимых для укрепления здоровья, физического развития;
- эстетическое развитие, воспитание доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, нравственных качеств понимания чувств других людей и сопереживания им: разделение радости достижения спортивных результатов с одноклассниками, проявление

эмпатии и взаимопомощи в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, представлений о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, спортивной команде, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций при выполнении физических упражнений, занятиях спортом;

— понимание значения физической культуры в жизни человека и общества;

— формирование адекватных представлений о собственных физических возможностях и ограничениях;

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

— понимание необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях адаптивной физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися с НОДА универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

— овладение способностью принимать и достигать цели и задачи учебной деятельности, в том числе групповые, поставленные учителем на уроках АФК;

— формирование умения планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с указаниями учителя;

— формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

— определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

— умение оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

— готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

— овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают опыт, освоенный обучающимися с НОДА в процессе изучения данного предмета с учетом их психофизических особенностей, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

— формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека с НОДА (физического и психологического), о позитивном влиянии АФК на развитие человека с НОДА (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

— овладение умениями, необходимыми для здорового образа жизни (режим дня, утренняя зарядка, паузы двигательной разгрузки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.).

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела и тем уроков	Кол-во часов
	<b>Знания о физической культуре</b>	В течении года
	<b>Гимнастика</b>	<b>23</b>
1	Знания по физической культуре	2
2	Строевые упражнения.	3

3	Общеразвивающие упражнения без предметов.	3
4	Общеразвивающие упражнения с предметами.	3
5	Коррекционные упражнения на осанку.	3
6	Коррекционные упражнения для развития точности движений.	3
7	Лазание, перелазание.	3
8	Элементы акробатических упражнений.	3
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>28</b>
9	Предупреждение травм во время занятий. Понятия о предварительной и исполнительной командах.	2
10	Упражнения на равновесие.	3
11	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку.	3
12	Беговые упражнения	3
13	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	3
14	Метание малого мяча в вертикальную цель.	4
15	Коррекционные игры малой активности.	3
16	Метание малого мяча в цель и на дальность.	4
17	Коррекционные игры малой подвижности.	3
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>24</b>
18	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки».	3
19	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча».	3
20	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор».	3
21	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч».	2
22	Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча.	3
23	Элементы спортивных игр.	3
24	Подвижные игры.	3
25	Игры - эстафеты.	3
	<b>Легкая атлетика с элементами гимнастики</b>	<b>27</b>
26	Тренировка дыхания	3
27	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	3
28	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	3
29	Упражнения для развития точности движений	3
30	Упражнения с обручем	3
31	Метание теннисного мячика правой и левой рукой в цель	4
32	Метание теннисного мячика на дальность	4
33	Коррекционные игры малой подвижности.	4
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

## Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», Легкая атлетика», «Подвижные игры с элементами 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

В соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья данная программа направлена на достижение обучающимися с НОДА личностных, метапредметных и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся с НОДА к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование уважительного отношения к спортивным достижениям спортсменов других стран;
- формирование мотивов учебной деятельности, направленной на получение новых знаний о занятиях физической культурой, необходимых для укрепления здоровья, физического развития;
- эстетическое развитие, воспитание доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, нравственных качеств понимания чувств других людей и сопереживания им: разделение радости достижения спортивных результатов с одноклассниками, проявление эмпатии и взаимопомощи в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, представлений о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, спортивной команде, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций при выполнении физических упражнений, занятиях спортом;
- понимание значения физической культуры в жизни человека и общества;
- формирование адекватных представлений о собственных физических возможностях и ограничениях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
- понимание необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях адаптивной физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися с НОДА универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и достигать цели и задачи учебной деятельности, в том числе групповые, поставленные учителем на уроках АФК;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с указаниями учителя;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
  - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
  - умение оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
  - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
  - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- Предметные результаты включают опыт, освоенный обучающимися с НОДА в процессе изучения данного предмета с учетом их психофизических особенностей, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:
- формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека с НОДА (физического и психологического), о позитивном влиянии АФК на развитие человека с НОДА (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
  - овладение умениями, необходимыми для здорового образа жизни (режим дня, утренняя зарядка, паузы двигательной разгрузки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
  - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.).

#### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела и тем уроков	Кол-во часов
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>33</b>
2.1	Строевые упражнения.	5
2.2	ОРУ без предметов.	5
2.3	ОРУ и корригирующие упражнения с предметами.	5
2.4	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	6
2.5	Элементы акробатических упражнений.	4
2.6	Упражнения на координацию движений. Лазанье.	4
2.7	Упражнения на формирование правильной осанки. Висы.	4
<b>3</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>32</b>
3.1	Упражнения на равновесие.	6
3.2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба.	6
3.3	Комплексы упражнений на развитие выносливости с мячами.	7
3.4	ОРУ с предметами.	6
3.5	Метание малого мяча в цель и на дальность.	7
<b>4</b>	<b>Подвижные игры и элементы спортивных игр</b>	<b>31</b>
4.1	Подвижные игры.	5
4.2	Коррекционные игры.	5
4.3	Игры с элементами ОРУ.	6
4.4	Игры на внимание.	5
4.5	Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча.	5
4.6	Элементы спортивных игр.	5

**4 класс****Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», Легкая атлетика», «Подвижные игры с элементами 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.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей. В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением

индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений. В процессе проведения уроков физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

**Планируемые образовательные результаты**

В соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья данная программа направлена на достижение обучающимися с НОДА личностных, метапредметных и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся с НОДА к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование уважительного отношения к спортивным достижениям спортсменов других стран;
- формирование мотивов учебной деятельности, направленной на получение новых знаний о занятиях физической культурой, необходимых для укрепления здоровья, физического развития;
- эстетическое развитие, воспитание доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, нравственных качеств понимания чувств других людей и сопереживания им: разделение радости достижения спортивных результатов с одноклассниками, проявление эмпатии и взаимопомощи в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, представлений о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, спортивной команде, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций при выполнении физических упражнений, занятиях спортом;
- понимание значения физической культуры в жизни человека и общества;

- формирование адекватных представлений о собственных физических возможностях и ограничениях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

- понимание необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях адаптивной физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися с НОДА универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и достигать цели и задачи учебной деятельности, в том числе групповые, поставленные учителем на уроках АФК;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с указаниями учителя;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

- умение оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают опыт, освоенный обучающимися с НОДА в процессе изучения данного предмета с учетом их психофизических особенностей, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека с НОДА (физического и психологического), о позитивном влиянии АФК на развитие человека с НОДА (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями, необходимыми для здорового образа жизни (режим дня, утренняя зарядка, паузы двигательной разгрузки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.).

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела и тем уроков	Кол-во часов
	<b>Знания о физической культуре</b>	В течении года
	<b>Гимнастика</b>	<b>23</b>
1	Знания по физической культуре. Инструкция по технике безопасности.	2
2	Дыхательная гимнастика. Строевые упражнения.	3
3	Общеразвивающие упражнения без предметов.	3
4	Общеразвивающие упражнения с предметами.	3
5	Коррекционные упражнения на осанку.	3
6	Коррекционные упражнения для развития точности движений.	3
7	Упражнения на координацию движений. Лазанье.	3

8	Элементы акробатических упражнений.	3
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>28</b>
9	Предупреждение травм во время занятий. Понятия о предварительной и исполнительной командах.	2
10	Упражнения на равновесие.	3
11	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку.	3
12	Упражнения на ориентировку в пространстве. Беговые упражнения.	3
13	Комплекс упражнений на развитие выносливости. Прыжки.	3
14	Метание малого мяча в вертикальную цель.	4
15	Коррекционные игры малой активности.	3
16	Метание малого мяча в цель и на дальность.	4
17	Коррекционные игры малой подвижности.	3
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>24</b>
18	Игры с элементами корригирующих упражнений.	3
19	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений.	3
20	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений.	3
21	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч».	2
22	Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча.	3
23	Элементы спортивных игр.	3
24	Подвижные игры.	3
25	Игры - эстафеты.	3
	<b>Легкая атлетика с элементами гимнастики</b>	<b>27</b>
26	Тренировка дыхания	3
27	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	3
28	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	3
29	Упражнения для развития точности движений	3
30	Упражнения с обручем	3
31	Метание теннисного мячика правой и левой рукой в цель	4
32	Метание теннисного мячика на дальность	4
33	Коррекционные игры малой подвижности.	4
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

### **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 уверенной 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.

-