

Приложение к основной  
образовательной программе  
начального общего образования

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Зайцевореченская общеобразовательная средняя школа»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
МС школы  
30.08.2022 г

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по учебной работе  
 Жернакова И.В.  
30.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
 Мацвей Г.Б.  
Приказ от 31.08.2022 г.  
№ 257 – «О»



Адаптированная рабочая программа  
по предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
для 3 ОВЗ класса  
на 2022/2023 учебный год

Составитель:

учитель индивидуального обучения

В.В. Шишкова

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с НОДА ТМНР, 3 ОВЗ класса составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе:

- Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ Зайцевореченская ОСШ,

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с использованием программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой, Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 0-4 классы / Под ред. И.М. Бгажноковой. – М.: Просвещение, 2017.

- Локального акта школы «Положение об организации обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в МБОУ Зайцевореченская ОСШ»;

Программа по предмету «Адаптивная физическая культура» реализуется в рамках индивидуального обучения на дому и рассчитана на 68 часа в год (2 часа в неделю).

Примерная адаптированная основная образовательная программа начального общего образования адресована обучающимся с НОДА с ТМНР в обучении и развитии учитываются индивидуальные образовательные потребности:

***Потребность в комплексной коррекционной помощи. Определение круга лиц, участвующих в образовании и их взаимодействие.***

Для реализации особых образовательных потребностей обучающегося с НОДА с ТМНР обязательной является специальная организация всей его жизни, обеспечивающая развитие его жизненной компетенции.

Обучающийся испытывает потребность в организации комплексной коррекционной помощи. С ним проводит уроки, коррекционные занятия учитель начальных классов, учитель – логопед.

***Учитель:*** Темп деятельности низкий. У ребёнка повышенная утомляемость и отвлекаемость, низкая степень внимания. Учебно-познавательная мотивация развита слабо. Самостоятельно заниматься не может, нуждается в постоянной помощи взрослого.

Учебную инструкцию воспринимает не в полном объеме, работать по ней самостоятельно не может, приходится несколько раз повторять. Выполняет задания только под контролем и при помощи взрослого.

***Потребность во введении специальных учебных предметов и коррекционных занятий, которых нет в содержании образования обычно развивающегося ребенка.***

Целью данной программы является:

-создание комфортных коррекционно-развивающих условий, способствующих коррекции и развитию элементарных личностных особенностей обучающейся;

-способствование общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению.

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные Задачи:

-создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации обучающейся;

-создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;

-создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;

-создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

- коррекционная направленность обучения;

- оптимистическая перспектива;

- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Одним из ведущих требований к проведению уроков адаптивной физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Программа составлена с учетом психофизиологических особенностей и потребностей обучающейся с НОДА ТМНР.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями ФГОС для детей с ОВЗ применительно к варианту 6.4. адаптированной основной общеобразовательной программы результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося. В связи с этим, требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

### **Возможные личностные результаты:**

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

### **Возможные предметные результаты:**

- правильное выполнение упражнений
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья.
- укрепление здоровья и закаливание занимающихся учащихся;
- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умение расслаблять мышцы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и зрительного нерва;

- воспитание общей выносливости, ловкости, чувства коллективизма и командного духа;
  - изучение техники ходьбы, бега, прыжков, метания, бросков;
  - выполнение упражнений разного плана с использованием тренажеров;
- изучение нетрадиционных форм дыхательной и двигательной гимнастики.

### **3. Содержание учебного предмета**

#### **Упражнения на дыхание.**

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией.

#### **Основные положения и движения.**

Вращение головой. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.

Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью.

Движение рук из данных положений. Наклоны. Движения прямой ногой.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем

#### **Упражнения на формирование правильной осанки.**

Принятие правильной осанки стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости.

Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

#### **Ритмические упражнения.**

Прохлопывание простого ритмического рисунка.

#### **Ходьба и бег**

Ходьба по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию

#### **Прыжки.**

Прыжки на двух ногах с передвижением вперед, с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты

#### **Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.**

Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.

### **Лазание, перелезание, подлезание.**

Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках – две–три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

### **Упражнения на равновесие.**

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.

Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.

Расхождение при встрече вдвоем на полосе, шириной 20-30 см.

### **Игры**

«Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки.

«Сделай фигуру», «Вот так поза», «Поймай комара». «Лошадки».

**Строевые упражнения:** построение с помощью учителя в круг, по одному, повороты по ориентирам.

**Общеразвивающие упражнения:** основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

### **Упражнения для развития и коррекции общей и мелкой**

**моторики:** упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, лестницей, скамейкой из различных исходных положений; пальчиковая гимнастика.

**Координационные упражнения:** смыкание, размыкание; построение в колонну, шеренгу, повороты на месте; основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение упражнений на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища со одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ различной координационной сложности.

Основные движения: ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, равновесие

### КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Дано		Примечание
			По плану	По факту	
1	Дыхательные упражнения по подражанию.	1	05.09		
2	Основные положения и движения (по подражанию). Спортивные игры.	1	07.09		
3	Упражнения для мышц туловища. Игра футбол	1	12.09		
4	Упражнение в построении.	1	14.09		
5	Упражнение в построении по одному в ряд.	1	19.09		
6	Упражнение в построении в колонну друг за другом.	1	21.09		
7	Ходьба стайкой за учителем.	1	26.09		
8	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).	1	28.09		
9	Ходьба между предметами.	1	03.10		
10	Бег вслед за учителем.	1	05.10		
11	Бег по сигналу вслед за направляющим.	1	10.10		
12	Бег в направлении к учителю.	1	12.10		
13	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	1	17.10		
14	Подскоки на мячах – фитболах.	1	19.10		
15	Прокатывание мяча двумя руками учителю.	1	24.10		
16	Прокатывание мяча под дугу.	1	26.10		

17	Ловля мяча, брошенного учителем.	1	07.11		
18	Ползание на животе по прямой.	1	09.11		
19	Ползание на четвереньках в заданном направлении.	1	14.11		
20	Совершенствование построения в ряд.	1	16.11		
21	Совершенствование построения в колонну друг за другом.	1	21.11		
22	Ходьба по дорожке в заданном направлении.	1	23.11		
23	Ходьба с предметом в руке.	1	28.11		
24	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия.	1	30.11		
25	Упражнение в беге в с игрушкой заданном направлении в руках.	1	05.12		
26	Бег за учителем с ленточкой в руках.	1	07.12		
27	Бег по сигналу в рассыпную.	1	12.12		
28	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.	1	14.12		
29	Подскоки на мячах- прыгунах	1	19.12		
30	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.	1	21.12		

31	Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов «Собери пирамидку».	1	26.12		
32	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1	09.01		
33	Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.	1	11.01		
34	Упражнение в построения в ряд по сигналу.	1	16.01		
35	Ходьба по сенсорной тропе	1	18.11		
36	Ходьба по коврику «ГОФР».	1	23.01		
37	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.	1	25.01		
38	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.	1	30.01		
39	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	1	01.02		
40	Прыжки, слегка продвигаясь вперед.	1	06.02		
41	Закрепление умения ползать на животе по прямой.	1	08.02		
42	Обучение пролезанию на четвереньках под	1	13.02		

	дугой, рейкой.				
43	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты».	1	15.02		
44	Игры с бегом: «Веселая эстафета».	1	20.02		
45	Игры с прыжками: «Мячик кверху».	1	22.02		
46	Игры с метанием, ловлей: «Метко в цель».	1	27.02		
47	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице.	1	01.03		
48	Построение с санками в шеренгу.	1	03.03		
49	Катание на санках друг за другом.	1	06.03		
50	Катание друг друга на санках. Катание на санках- ледянках с небольшой горки.	1	13.03		
52	Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу.	1	15.03		
53	Обучение простейшим перестроениям из шеренги в 1 колонну.	1	20.03		
54	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1	22.03		
55	Ходьба на носках и пятках	1	03.04		
56	Ходьба с высоким подниманием бедра	1	05.04		

57	Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием.	1	10.04		
58	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.	1	12.04		
59	Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.	1	17.04		
60	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.	1	19.04		
61	Подпрыгивание на надувном мяче - фитболе.	1	24.04		
62	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции.	1	26.04		
63	Коррекционные подвижные игры: «По канату».	1	03.05		
64	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал».	1	10.05		
65	Подвижная игра «Метко в цель».	1	15.05		
66	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	1	17.05		
67	Подвижная игра	1	22.05		

	«Мыши и кот».				
68	Подвижная игра «Догони мяч».	1	24.05		

