

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Самарской области**

**Юго-Западное управление министерства образования**

**Самарской области**

**ГБОУ ООШ с. Михайло-Овсянка**

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании МО	Ответственным по УВР	Директор школы
Протокол №1	<u>Т.Н.Шеховцова</u>	Н.Н.Пересыпкина Приказ
от «29» августа 2025 г.	«29» августа 2025 г.	№ 47.1-од от «29» августа 2025 г.

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

**«Адаптивная физкультура» 1 класс**

**(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)**

**2025**

## **Адаптивная физкультура, 1 класс, (обучение на дому).**

### **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена в соответствии Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ).

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы общего образования составляют:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физиче-ское развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

**Целью занятий по** адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

#### **Основные задачи:**

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

### **2.Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения обучающимися.**

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы: Общеразвивающие и корригирующие упражнения; ходьба и бег; броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.

В раздел **Общеразвивающие и корригирующие упражнения** входят темы: Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа». Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Ходьба с высоким подниманием колен.

**Ходьба и бег:** Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег с изменением темпа и направления движения. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

**Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза:** Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).

Для ребёнка с ДЦП составлена индивидуальная программа. Данная программа содержит упражнения для профилактики зрения; упражнения на коррекцию кисти рук; артикуляционная гимнастика; комплекс массажа ладошек; гимнастические упражнения при ДЦП; дыхательная гимнастика.

В процессе обучения адаптивной физической культуре учащихся:

- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);
- учат последовательности движений без предметов, с предметами, а также правилам безопасности при этом;
- учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;
- учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

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

В учебном плане содержится предмет «Адаптивная физкультура». На изучение данного предмета отводится 1 часа в неделю. Всего за год 34 часа

Из них:

I ч. — ч.

III — ч.

II ч. — ч.

IV — ч.

### **4. Планируемые результаты освоения программы.**

#### **Предполагаемые предметные результаты обучения.**

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения;
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности;

#### **Предполагаемые личностные результаты обучения.**

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

## 6. Календарно-тематическое планирование.

Данная программа составлена для ребёнка с ДЦП.

№	тема	колич. часов	сроки
1-2	<b>Дыхательные упражнения:</b> произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1	
3-6	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1	
7	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1	
8	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	1	
9-10	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях.	1	
11	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1	
12-13	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1	
14-15	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1	
16-17	Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	1	
18-19	Наклоны туловища в сочетании с поворотами.	1	
20-24	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1	
25-28	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	1	
29-30	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	1	
31-32	Броски мяча двумя руками.	1	
32-34	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев	1	

- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **3. Содержание программы.**

#### **6. Система оценки по предмету «Адаптивная физкультура».**

Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга оценивается уровень сформированности представлений, действий/операций, внесенных в СИПР. Например: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; представление: «узнает объект», «не всегда узнает объект» (ситуативно), «не узнает объект». Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются описательно в дневниках наблюдения и в форме характеристики за учебный год. На основе итоговой характеристики составляется СИПР на следующий учебный период.

Результаты мониторинга указаны в таблице.

#### **7. Учебно-методическое обеспечение.**

- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью;
- Адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2);
- Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание: / Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская // Ростомашвили, Л.Н.;
- Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

#### **8. Материально-технические средства.**

1.ЭОР.

2. Физ. инвентарь.