

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с.Тимашево м.р. Кинель-Черкасский Самарской области



Адаптированная образовательная программа  
по физической культуре  
(инклюзивное обучение, вариант 6.2)  
1-4 класс  
2023-2024 учебный год

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР:

И.Е. Козлова Козлова И.Е.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ППк»  
Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 28 авг. 2023 г.

Председатель ППк: Темур / Темурова О.М. /

Составители:

Должность: учителя начальных классов

Тимашево 2023г

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» входящего в предметную область

«Физическая культура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Физическая культура (адаптивная физическая культура) является составной частью всей системы работы с обучающимися с НОДА. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Адаптивное физическое воспитание, не только оказывает разностороннее влияние на организм обучающихся, но и формирует новое осознание собственного «Я», понимание необходимости самовоспитания, которое выступает как средство саморазвития природных свойств компенсации двигательной недостаточности, укрепления здоровья, телесных сил, расширения психомоторных возможностей для жизнедеятельности.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» разработана на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением опорно-двигательного аппарата. Вариант 6.2) , программы формирования универсальных учебных действий.

Рабочая программа предназначена для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее – с НОДА), вариант 6.2, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения АООП НОО обучающихся с ОВЗ (с НОДА. Вариант 6.2).

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура (адаптивная физическая культура) сохраняет основное содержание образования, но учитывает индивидуальные особенности обучающихся с НОДА и предусматривает коррекционную направленность обучения.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической

культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

**Цель** изучения учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» – стремление к нормализации двигательной деятельности обучающихся с НОДА, способствующей ускорению их социальной реабилитации, что дает возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с окружающими.

**Задачи** изучения учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)»:

- овладение обучающимся основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

– коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений, и др.;

– коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;

– коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

– компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

– профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

– коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. п.;

– коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. п.

#### **Ожидаемый результат:**

1. Повышение реабилитационного потенциала обучающихся с ОВЗ через коррекцию физического развития.
2. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

Сроки получения начального общего образования обучающимися с НОДА (вариант 6.2) пролонгированы с учетом психофизиологических возможностей и индивидуальных особенностей развития обучающихся данной категории и составляют 5 лет. Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура (адаптивная физическая культура)» составлена на уровень начального общего образования для 1, 1<sup>1</sup>, 2, 3, 4 классов.

Структура рабочей программы соответствует требованиям ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)»**

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния обучающихся с НОДА. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях обучающихся и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» для обучающихся с НОДА разработана таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.

На занятиях по адаптивной физической культуре используются физические упражнения, которые направлены на расслабление спастичных мышц, увеличение подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, на координацию движений, равновесие с использованием прикладных, дыхательных, общеразвивающих упражнений скоростно-силового характера, корригирующих порочные позы и деформации, а также улучшающие функциональное состояние опорно-двигательного аппарата и кардио- респираторной системы.

Большое значение имеют упражнения на расслабление. Эти упражнения способствуют снижению тонуса мышц, что в свою очередь приводит к ослаблению импульсов, которые идут от мышцы к коре больших полушарий мозга. Вследствие ослабления процессов возбуждения происходит значительное снижение напряжения соответствующих мышц.

В уроки с обучающимися с НОДА необходимо включать упражнения на координацию движений, сохранение равновесия и нормализацию подвижности в суставах. Упражнения выполняются в различных положениях

- стоя, сидя, лежа. Также очень полезны упражнения с передвижением на четвереньках и на коленях, с их помощью устраняются тонические рефлексy. Развитию координации способствуют упражнения, в которых задействованы

руки и ноги. Эти упражнения выполняются на месте и в движении, с открытыми и закрытыми глазами, а также с изменением ритма и темпа выполнения.

Занятия адаптивной физической культурой для детей с НОДА играют важную роль:

- оказание оздоровительного воздействия на общее состояние организма;
- способствование укреплению тканей и органов в организме обучающегося;
- активизирование ослабленных мышц;
- борьба с искривлением позвоночного столба;
- улучшение метаболизма и других процессов обмена;
- активизация работы головного мозга, ускорение кровообращения. Рабочая программа характеризуется:

1) Направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых в режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга.

2) Направленностью на реализацию принципа вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики заболевания обучающегося, особенностей его индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально – технической оснащенности образовательной деятельности.

3) Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности и учитывающего возрастные особенности развития познавательной и предметной активности обучающихся. Со стороны учителя во время учебного занятия осуществляется индивидуальный подход, который заключается в дозировке выполняемых упражнений, интервал отдыха иногда в два раза больше по сравнению со здоровыми обучающимися и постоянном контроле над правильностью выполнения упражнения.

Занятия адаптивной физической культурой направлены на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

## **Описание места учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» входит в обязательную часть учебного плана.

В соответствии с учебным планом ОУ учебный предмет «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю.

В 1 и 1<sup>1</sup> классе на изучение учебного предмета отводится по 99 часов в год. Со 2 по 4 классы – по 102 часа в год.

Общий объём учебного времени составляет 504 часа.

## **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)»**

Ценностные ориентиры учебного предмета соответствуют основным требованиям ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и АООП НОО:

*патриотизм* (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине; служение Отечеству;

*гражданственность* (правовое государство, гражданское общество, долг перед Отечеством, старшим поколением и семьей, закон и порядок, межнациональный мир, свобода совести и вероисповедания);

*человечность* (принятие и уважение многообразия культур и народов мира, равенство и независимость народов и государств мира, международное сотрудничество);

*личность* (саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопринятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору);

*честь;*

*достоинство;*

*свобода, социальная солидарность* (свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям, институтам государства и гражданского общества; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство (личная и национальная);

*доверие* (к людям, институтам государства и гражданского общества);

*семья* (любовь и верность, здоровье, достаток, почитание родителей, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);

*любовь* (к близким, друзьям, школе и действия во благо их, даже вопреки собственным интересам);

*дружба*;

*здоровье* (физическое и душевное, психологическое, нравственное, личное, близких и общества, здоровый образ жизни);

*труд и творчество* (уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость);

*наука* – ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира (познание, истина, научная картина мира, экологическое сознание);

*искусство и литература* (красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие);

*природа* (жизнь, родная земля, заповедная природа, планета Земля).

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)»**

#### **Личностные результаты:**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамичноизменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и

формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты:**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;

в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

### **Предметные результаты:**

1) 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;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)»**

### ***1. Знания о физической культуре***

#### **1.1 Адаптивная физическая культура**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

#### **1.2 Физические упражнения**

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### ***2. Способы физкультурной деятельности***

#### **2.1 Составление режима дня**

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

#### **2.2. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

#### **2.3 Игры и развлечения**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивной площадке и в спортивном зале). Правила игры.

### ***3. Физическое совершенствование***

#### **3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### ***3.2.1 Гимнастика***

*Организуемые команды и приёмы.* Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления.

Группировка лежа на спине, перекат назад. Упоры, стойка на коленях.

*Упражнения.* Упражнения в равновесии. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования естественного мышечного корсета. Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя). Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

##### ***3.2.2 Лёгкая атлетика***

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о правильной ходьбе, беге, метании, прыжках. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой. Толкание набивного мяча.

### 3.2.3 Прикладные упражнения

Ходьба. Перелезание и переползание, упражнения с предметами: гимнастическими палками, малыми мячами, флажками, обручами.

## 7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

| №   | Название темы                      | Усвоение<br>социаль<br>но<br>значимых<br>знаний | Класс,<br>количество<br>часов |                |   |   |   | Основные виды учебной<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----|------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------|----------------|---|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                    |                                                 | 1                             | 1 <sup>1</sup> | 2 | 3 | 4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1.  | Знания по физической культуре      |                                                 | 4                             | 4              | 4 | 4 | 4 | Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры. |
| 1.1 | Адаптивная физическая культура     | 2                                               | 2                             | 2              | 2 | 2 | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1.2 | Физические упражнения              | 2, 8                                            | 2                             | 2              | 2 | 2 | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2.  | Способы физкультурной деятельности |                                                 | 5                             | 5              | 5 | 5 | 5 | Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня,                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2.1 | Составление режима дня             | 1, 2, 8                                         | 2                             | 2              | 2 | 2 | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|           |                                                                   |                  |           |           |            |            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------|-------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.2       | Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | 6, 8, 10         | 2         | 2         | 2          | 2          | 2          | <p>организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;<br/> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;<br/> соблюдать требования техники безопасности;<br/> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p> |
| 2.3       | Игры и развлечения                                                | 2, 3, 4, 6, 7, 9 | 1         | 1         | 1          | 1          | 1          |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>3.</b> | <b>Физическое совершенствование</b>                               |                  | <b>90</b> | <b>90</b> | <b>93</b>  | <b>93</b>  | <b>93</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3.1       | Физкультурно-оздоровительная деятельность                         | 2, 5, 8, 9       | 10        | 10        | 10         | 15         | 15         |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3.2       | Спортивно-оздоровительная деятельность                            | 2, 5, 8, 9       | 80        | 80        | 83         | 83         | 83         |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3.2.1     | Гимнастика                                                        |                  | 30        | 30        | 30         | 30         | 30         |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3.2.2     | Лёгкая атлетика                                                   |                  | 28        | 28        | 28         | 30         | 30         |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3.2.3     | Прикладные упражнения                                             | 2                | 22        | 22        | 25         | 27         | 27         |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|           | <b>Итого</b>                                                      |                  | <b>99</b> | <b>99</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

