

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Уковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена:  
протокол заседания  
МОУ коррекционно-  
развивающего цикла  
от «23» августа 2024г. № 1  
руководитель МОУ:

\_\_\_\_\_  
/ Е.М.Яворская/

Согласовано:  
заместитель директора  
\_\_\_\_\_/ Е.Н. Ладанова /  
«23 » августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНА:  
Директор \_\_\_\_\_  
Чирская Е.В.  
Приказ № 113-од  
от « 23 » 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по адаптивной физкультуре**

по адаптированной основной общеобразовательной программе для детей с ОВЗ (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью), (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) (обучение на дому)

Уровень общего образования:  
основное общее образование/ 9 класс

Срок реализации программы 1 год  
Количество часов: 68 ч

Учитель: Кобленева Елена Александровна,

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Цель:

Повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### Задачи:

- 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;
- 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.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

У обучающихся с ОВЗ наблюдается слабая двигательная активность, чрезмерное отклонение туловища вперёд или назад с запрокидыванием или опусканием головы, недостаточная координация движений рук и ног. При выполнении упражнений с мячом обнаруживается неумение взять правильно предмет, удержать его, неумение распределять силу, соразмерять действия и т.д. Обучающиеся не умеют произвольно управлять актом дыхания и правильно согласовывать его с движениями. Движения детей описываемой категории характеризуются чрезвычайно низким уровнем произвольности. Движения хаотичны, плохо скоординированы, слабо регулируются мышечные усилия. Грубые нарушения зрительно-моторной координации. Грубое недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук.

Наряду с этими особенностями, обусловленными состоянием психики, у данной категории обучающихся имеются нарушения в дыхательной системе, в ослаблении мышц, в отставании роста, нарушения в форме позвоночника и конечностей, характерны самые разнообразные нарушения моторики.

На уроках адаптивной физкультуры у обучающихся выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении игровых правил и условий. Они с трудом усваивают названия частей тела и движений, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал. В связи с этим занятия носят характер повторения и закрепления в каждом последующем классе.

Занятия по адаптивной физкультуре строятся так, чтобы с их помощью решались как общие, так и коррекционные задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений, а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой системы, органов дыхания, на развитие основных движений.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающегося в общество, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям детей с ОВЗ просматриваются следующие принципы:

1. индивидуализация и дифференциация процесса обучения
2. коррекционная направленность обучения;
3. оптимистическая перспектива;
4. комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий;
5. цикличность проведения упражнений и видов занятий.

На уроках адаптивной физкультуры наращивание физической нагрузки на уроке производится постепенно и обязательно с учётом структуры дефекта обучающегося, опираясь на их сохранные возможности, осуществляя дифференцированный и индивидуальный подход в обучении. Физическое воспитание предусматривает охрану жизни и укрепление здоровья детей, формирование у них двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание культурно-гигиенических навыков и привычек, развитие интереса к физическим упражнениям и подвижным играм, а также способствует формированию волевых черт личности.

Материал программы состоит из следующих разделов:

гимнастика, игры.

Раздел «Гимнастика» включает в себя специальные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития. Это упражнения на

укрепление мышц кистей и пальцев, на формирование и коррекцию осанки, для укрепления мышц туловища; упражнения с предметами; дыхательные упражнения.

Раздел «Игры» состоит из подвижных игр средней и малой подвижности.

#### **Методы образовательного процесса.**

На уроках адаптивной физкультуры применяются традиционные дидактические методы: - словесные; - наглядные; практического упражнения.

Занятия проходят в живой, эмоциональной форме, упражнения сопровождаются стишками, потешками, песнями.

### **МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Образовательная область-физическая культура.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и в соответствии с учебным планом образовательного учреждения рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» 9 класса рассчитана на:

- сроки освоения: 1 год
- форма обучения: очная
- режим занятий: 2 часа в неделю
- объем учебного времени: 9 класс: 68 часов в год

### **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов

России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по адаптивной физкультуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы по адаптивной физкультуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по адаптивной физкультуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА: «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

*В I раздел программы вошли:*

- «Основы знаний» - общие сведения теоретического характера, которые излагаются во время урока при изучении того или иного материала.

- «Общеразвивающие упражнения» - упражнения без предметов и с предметами: г/палкой, с малым мячом, со средним-большим мячом, с г/обручем, с набивным мячом.

- «Корригирующие упражнения» специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию и компенсацию тех или иных отклонений в физическом развитии: упражнения на осанку; упражнения на дыхание, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для развития общей и мелкой моторики, упражнения для развития точности и координации движений.

*Во II раздел программы вошли основные двигательные умения и навыки:*

- различные виды построений и перестроений;

- прыжки;

- упражнения в бросках, ловле, метании, переноске и передаче предметов;

- упражнения в равновесии, лазанье, перелезании, подлезании;

- элементы художественной гимнастики с предметами (г/мячом, г/обручем, г/лентой);

- упражнения на тренажерах, которые направлены для тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем, для профилактики кардиореспираторных заболеваний и гармоничного физического развития обучающейся.

*III важнейшим разделом программы* являются игры, включающие в себя, как подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, игры, направленные на совершенствование функции дыхания, а также элементы спортивных игр.

***Упражнения для расслабления рук:***

• Исходное положение ноги на ширине плеч, поднимите руки вверх, напрягите плечи и мышцы рук, затем уроните руки вперед, выполняя резкий наклон, расслабляя мышцы рук. Вернитесь в исходное положение.

• В положении стоя, поднимите руки вверх, сожмите кулаки и усиленно напрягите мышцы рук, уроните руки вниз, расслабляя полностью руки

• В положении стоя выполните наклон вперед, затем вытянете одну руку вперед, а другую назад и сильно сожмите руки в кулаки, напрягая мышцы рук, затем уроните руки, расслабив мышцы, принять исходное положение.

• Стоя, выставите ногу вперед (положение шага), выполняйте движение руками как во время бега, с широкой амплитудой, добиваясь ощущения свободы и легкости движений, постепенно увеличивая темп

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов
	<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>	
1	Техника безопасности на занятиях.	1
	<b>Раздел 2. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения.</b>	
2-3	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	2
4-5	Упражнения на расслабление мышц рук.	2
6-7	Упражнения на формирование правильной осанки.	2
8-9	Упражнения на шведской стенке: лазание и спуск произвольным способом.	2
10-11	Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Колечко», «Мостик», «Кошечка».	2
12-13	Упражнения для развития стоп: «Ходьба», «Лошадка», «Гусеница», «Медвежонок», «Лягушонок».	2
14-15	Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны.	2
16-17	Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц».	2
18-19-20	Дыхательная гимнастика	3
21-22	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	2
23-24	Упражнения для стоп: катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.	2
25-26	Упражнения для развития точности и координации движений: несколько поворотов подряд по показу.	2
27-28	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	2
29-30	Упражнения для коррекции и развития мелкой моторики рук.	2
31-32	Упражнения для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.	2
	<b>Раздел 3. Ходьба, упражнения в равновесии.</b>	
33-34	ОРУ. Ходьба в медленном темпе. Дыхательная гимнастика.	2
35-36	ОРУ. Ходьба в медленном и среднем темпе. Дыхательная гимнастика.	2
37-38	Ходьба по сенсорной дорожке. Дыхательная гимнастика.	2
39-40	Ходьба по намеченной линии с предметом в руке.	2
41-42	Ходьба по намеченной линии с опусканием на одно колено.	2

43-44	Равновесие: «Петушок», «Ласточка» на полу.	2
	<b>Раздел 4.Прыжки.</b>	
45-46	Прыжковые упражнения. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	2
47-48	Прыжки на месте стоя у гимнастической стенки.	2
49-50	Прыжки на месте стоя у гимнастической стенки.	2
	<b>Раздел 5.Катание, бросание, ловля округлых предметов.</b>	
51-52	Метание малого мяча	2
53-54	ОРУ с мячами. Подвижные игры с предметами.	2
	<b>Раздел 6.Упражнения для укрепления мышц.</b>	
55-56	Упражнения у гимнастической стенки (поднятие на носочках).	2
57-58	Приседы у гимнастической стенки.	2
59-60	Упражнения у гимнастической стенки (поднятие на носочках, приседы)	2
61-62	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	2
	<b>Раздел 7.Подвижные игры и игровые упражнения.</b>	
63-64	Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили».	2
65-66	Игры с бросанием, ловлей и метанием.	2
67-68	Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков».	2

## УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО ПРЕДМЕТУ

1. Атлас физических упражнений для красоты и здоровья /

Уткин В. Л. Бондин В. И. – М.: Физкультура и спорт, 1990г.

2. Гимнастика / Микулич П. В., Орлов Л. П. – М.: Физкультура и спорт, 1959г.
3. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. Сборник статей и документов. – М.: Глобус, 2004.
4. Как воспитывать здорового ребенка / Алямовская В.Г. – М.: Профиздат, 1983.
5. Книга о здоровом образе жизни / Куценко Г. И. – М.: Профиздат, 1987г.
6. Курпан, Ю. И. Физкультура формирующая осанку / Ю. И. Курпан, Е. А. Талабум. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
7. Меры безопасности на уроках физической культуры: (Все для учителя физической культуры): Учебно-методическое пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, П. А. Киселев, Г. Н. Попова. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003.
8. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2008.
9. Настольная книга для учителя физической культуры / Г. И. Погодаев. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
10. Популярная медицинская энциклопедия / Покровский В. И. –М: Медицина, 1991г.
11. Фокин, Г. Ю. Уроки физкультуры в начальной школе: 1-4 классы: Пособие для учителей физкультуры / Г. Ю. Фокин. – М.: школьная пресса, 2003.