

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 9
имени кавалера ордена Мужества Д.И.Герасименко
«Центр образования» городского округа Октябрьск Самарской области

Рассмотрена

на заседании
методического
объединения учителей
Протокол №1
от «25» августа 2025г.

Проверена

Зам. директора по УВР
_____ Е.А. Кузьмина
«26» августа 2025 г.

Утверждена

Приказом № 419
от «29» августа 2025г.
И.о. директора школы
_____ А.А. Мельдер

**Адаптированная основная общеобразовательная программа
образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного
аппарата (НОДА) и тяжёлыми множественными нарушениями развития
(ТМНР) (Вариант 6.4).
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
1 — 4 классы.**

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

Цель изучения предмета: Стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

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

Общая характеристика учебного предмета

Система адаптивной физической культуры направлена 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.

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

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В Федеральном компоненте государственного стандарта на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 дополнительном классе отведено 33 часа (1 час в неделю, в 1 основном классе отведено 33 часа (1 час в неделю), во 2 классе отведено 34 часа (1 час в неделю), в 3 классе отведено 34 часов (1 час в неделю), в 4 классе отведено 34 часов (1 час в неделю).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

В описании ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» по программе 6.4 говорится, что в доступной форме учащимся прививаются следующие ценности:

- ценность жизни;
- ценность добра;
- ценность свободы, чести и достоинства;
- ценность природы;
- ценность красоты и гармонии;
- ценность истины;
- ценность семьи;
- ценность труда и творчества;
- ценность гражданственности;
- ценность патриотизма;
- ценность человечества.

Программа составлена с учётом уровня обученности ученика и индивидуально-дифференцированного подхода. Для максимального коррекционного воздействия в содержание предмета включён учебно-игровой материал, коррекционно-развивающие игры и упражнения.

Особенности реализации:

Образовательный процесс по предмету «Адаптивная физическая культура» может включать следующие формы и виды учебных занятий:

Урочные занятия. В зависимости от целей, задач и программного содержания, они могут быть:

- **Образовательной направленности.** Предназначены для формирования специальных знаний и обучения разнообразным двигательным умениям.
- **Коррекционно-развивающей направленности.** Направлены на развитие и коррекцию физических качеств и координационных способностей, движений, сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений.
- **Оздоровительной направленности.** Предназначены для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- **Спортивной направленности.** Предназначены для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в конкретном виде адаптивного спорта.
- **Рекреационной направленности.** Предназначены для развития организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Внеурочные занятия. Их цель — удовлетворение потребности обучающихся в эмоциональной двигательной активности, игровой деятельности, общении, самореализации.

При проведении занятий по АФК важен дифференцированный и индивидуальный подход с учётом состояния здоровья, особенностей заболевания, двигательных возможностей, развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты:

- ✓ развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- ✓ развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

- 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;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- о видах стилизованной ходьбы;
- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;
- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;

- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;

- выполнение двигательных действий;

- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

- знание форм, средств и методов физического совершенствования;

- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

- знание правил, техники выполнения двигательных действий;

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

- ознакомиться со свойствами воды на уроках плавания;

- не бояться воды, безбоязненно играть и передвигаться по дну удобным способом;

- принимать основные исходные положения в плавании;

- овладеть простейшими передвижениями в воде, погружением в воду, выдохом в воду;

- выполнять скольжения в положении лёжа на груди;

- иметь представление о технике безопасности и правилах поведения на уроках по плаванию.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц,

для формирования функций равновесия, прямостояния, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Развитие двигательных способностей» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса, а также баскетбол на колясках, бочча, настольный теннис, дартс.

Раздел «Легкая атлетика» включает: бег на колясках, метание малого мяча, толкание набивного мяча, прыжок с места.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» включает: упоры, седы, группировка, леж на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево; ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.

Система адаптивной физической культуры направлена 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.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с учащимися на уроках АФК

- рациональную организацию на уроках АФК

- ✓ организацию утренней зарядки, физкультминуток на уроках способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

Календарно — тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура»

1 дополнительный класс

АООП НОО обучающихся с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 6.4)

№	Тема урока	Количество часов	Дата
	Общая физическая подготовка		
1	Теоретические сведения Правила ТБ, личной гигиены. Основы знаний по ФК.	4	
2	Элементы строевой подготовки. Основные ИП и движения головы, рук и ног. Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук, ног.	4	
3	Различные виды передвижений. Выполнение различных видов передвижения по мату.	4	
	Гимнастика с элементами акробатики		
4	Элементы строевой подготовки. Ознакомление и разучивание акробатических упражнений. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение упоров, седов, группировок, перекатов.	4	
5	Элементы строевой подготовки. Ознакомление и разучивание различных хватов. Выполнение хватов сверху, снизу, узкий, широкий, разноименный	4	
	Подвижные игры		
6	Теоретические сведения о спортивных и подвижных играх. ОРУ с мячами. Спортивные игры с мячом. Игры в школьной программе. ТБ	5	
7	Элементы строевой подготовки. ОРУ с мячами Бочча. Броски мяча Бочча в цель. Игра «Бочча». Выполнение ОРУ с мячами бочча. Выполнения бросков мячей бочча в цель.	4	
	Легкоатлетические упражнения		
8	Элементы строевой подготовки. Теоретические сведения. Разучивание техники метания малого мяча. Дисциплины, входящие в л/а. Техника безопасности на уроках. Техника метания малого мяча.	4	
		Всего: 33ч.	

**Календарно — тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 1 основной класс
АООП НОО обучающихся с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 6.4)**

№	Тема урока	Количество часов	Дата
	Общая физическая подготовка		
1	Теоретические сведения Правила ТБ, личной гигиены. Основы знаний по ФК.	4	
2	Элементы строевой подготовки. Основные ИП и движения головы, рук и ног. Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук, ног.	4	
3	Различные виды передвижений. Выполнение различных видов передвижения по мату.	4	
	Гимнастика с элементами акробатики		
4	Элементы строевой подготовки. Ознакомление и разучивание акробатических упражнений. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение упоров, седов, группировок, перекатов.	4	
5	Элементы строевой подготовки. Ознакомление и разучивание различных хватов. Выполнение хватов сверху, снизу, узкий, широкий, разноименный	4	
	Подвижные игры		
6	Теоретические сведения о спортивных и подвижных играх. ОРУ с мячами. Спортивные игры с мячом. Игры в школьной программе. ТБ	5	
7	Элементы строевой подготовки. ОРУ с мячами Бочча. Броски мяча Бочча в цель. Игра «Бочча». Выполнение ОРУ с мячами бочча. Выполнения бросков мячей бочча в цель.	4	
	Легкоатлетические упражнения		
8	Элементы строевой подготовки. Теоретические сведения. Разучивание техники метания малого мяча. Дисциплины, входящие в л/а. Техника безопасности на уроках. Техника метания малого мяча.	4	
		Всего: 33ч.	

**Календарно — тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 2 класс
АООП НОО обучающихся с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 6.4)**

№	Тема урока	Количество часов	Дата
	Дыхательные упражнения по подражанию		
1	Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох	4	
2	Специальные упражнения на коррекцию расслабления. Дыхательные упражнения	5	
	Основные положения и движения (по подражанию)		
3	Упражнения для мышц и шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков – «да-да-да». Наклоны головы в стороны с произнесением звуков – «ай, яй, яй». Повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет», «нет».	4	
	Передача предметов		
4	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, вниз, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание согнутой ноги вперед. Сгибание и разгибание стоп	4	
5	Катание мяча сидя на полу. Перекатывание мяча на столе, стуле.	5	
6	Бросание с пола, бросание со стула	4	
7	Подбрасывание мяча двумя руками, малого мяча одной рукой.	4	
8	Подбрасывание и ловля мяча вверх одной, двумя руками	4	
		Всего: 34ч.	

Календарно — тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 3 класс

АООП НОО обучающихся с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 6.4)

№	Тема урока	Количество часов	Дата
	Дыхательные упражнения по подражанию		
1	Дыхательные упражнения по подражанию	5	
	Основные положения и движения (по подражанию)		
2	Наклоны головы вперед, назад (с помощью взрослого).	4	
3	Упражнения для формирования правильной осанки (с помощью взрослого)	4	
4	Хлопки вверх, вниз, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах	4	
5	Удержание мяча двумя руками.	5	
6	Поднимание ног.	4	
7	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз	4	
8	Движения рук с флажками вверх, вниз, помахивание флажками	4	
		Всего: 34ч.	

**Календарно — тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 4 класс
АООП НОО обучающихся с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 6.4)**

№	Тема урока	Количество часов	Дата
	Вводный урок. Инструкции по техники безопасности. Дыхательная гимнастика. Ритмичное глубокое дыхание.		
1	Вводный урок. Инструкции по техники безопасности. Дыхательная гимнастика. Ритмичное глубокое дыхание.	5	
2	Дыхательная гимнастика. Очистительное дыхание. Дыхание через одну ноздрю.	4	
	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки		
3	Упражнения на внимание. Игра «Топ-хлоп»	4	
4	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Упражнение «Напрягаем руки»	4	
5	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Упражнение «Расправим плечи»	5	
6	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Упражнение «Выпрямить спину»	4	
7	Выпады в сторону. Поза наклона вперёд сидя. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Поза кобры.	4	
8	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Упражнение «Самолёт»	4	
		Всего: 34ч.	