

МАОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 38»

Рассмотрен и рекомендована
методическим советом
ОУ Протокол №1 от
28.08.2025г

Принята педагогическим советом
Протокол №1 от 28.08.2025г

Утверждена приказом
директора УО
№180а от 28.08.2025г.

Рабочая адаптированная общеобразовательная программа образования обучающихся по
учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
ФГОС О У/О (И/Н), вариант 8.3 (1доп - 4 класс)

Составила:
Прохорова А.А.,
учитель адаптивной физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС О У/О и федеральной АООП УО и локальными документами образовательной организации. Является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые Федеральным Государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Коррекционно-образовательная область «Физическая культура» представлена в «Программе» учебным предметом «Адаптивная физическая культура».

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (вступил в силу с 01.09.2013 год)

- Федеральным законом "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" от 24.11.1995 N 181-ФЗ (последняя редакция)

- Статьей 43 Конституции РФ

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07 2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.32.86-15 «Санитарно –эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этим, целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Цель реализации ФАОП НОО для обучающихся с РАС: обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

- 1) формирование гражданского, социального, личностного и интеллектуального развития, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;

- 2) достижение планируемых результатов освоения ФАОП НОО, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;
- 3) создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся;
- 4) обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;
- 5) обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
- 6) выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно-оздоровительной работы, проведении спортивных соревнований.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Программа по физической культуре для 1 доп - 4 классов с расстройством аутистического спектра структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они являются обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корректирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены

также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяет укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, используются такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков, каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что

значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Учащиеся, должны знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы само массажа;

Уметь:

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- Выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

Программа ориентирует на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координационных движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке.

5. Содержание учебного курса, предмета

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре при трех часовых занятиях в неделю в 1доп - 4 классах

Вид программного материала					
	1 доп	1	2	3	4
Гимнастика с элементами акробатики	21	21	30	30	30
Легкая атлетика	33	33	34	34	34
Лыжная подготовка	16	16	16	16	16
Подвижные и коррекционные игры	30	30	22	22	22
Общее количество часов	99	99	102	102	102

Легкая атлетика

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Продолжительная ходьба в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища. Ходьба на скорость. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Пешие переходы по пересеченной местности. Фиксированная ходьба.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе. Бег широким шагом на носках. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением на отрезке. Кроссовый бег.

Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время. Кроссовый бег по пересеченной местности.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча, гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры

Баскетбол Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении. Штрафные броски. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

Лыжная подготовка. Теория.

Саный спорт. Теория.

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах. Техника лыжных ходов. Спуск со склонов. Подъем по склону. Комбинированное торможение лыжами и палками. Виды и способы смазки лыж. Виды лыжного спорта.

Правила посадки и спуска с горки на санках. Одежда для прогулок на санках и лыжах.

Организационные формы обучения

Формы обучения	Приемы обучения	Содержание наблюдения
Фронтальная форма обучения	Словесная и наглядная передача учебной информации одновременно всем учащимся, обмен информацией между учителем и детьми	Произвольное внимание учащихся в процессе объяснения учителя, фронтального опроса; корректирующая информация со стороны учителя, правильные ответы детей
Групповая (парная) форма обучения; группы сменного состава	Организация парной работы или выполнение дифференцированных заданий группой школьников (с помощью учебника, карточек, классной доски)	Учебное сотрудничество (умение договариваться, распределять работу, оценивать свой вклад в результат общей деятельности); соревнование между группами
Индивидуальная форма обучения	Работа с учебником, выполнение самостоятельных или	Степень самостоятельности при работе с учебником, при выполнении

	контрольных заданий, устный ответ у доски, индивидуальное сообщение новой для класса информации (доклад)	самостоятельных работ, при устном сообщении; результативность индивидуальной помощи со стороны учителя или учащихся; опосредованное оказание индивидуальной помощи через источники информации
Коллективная форма организации обучения	Частичная или полная передача организации учебного занятия учащимся класса	Создание условий, при которых учащиеся самостоятельно организуют и проводят фрагменты уроков или весь урок

Доброшкола.

Большая часть спортивного инвентаря и оборудования для спортивного зала было предоставлено по программе «Доброшкола». Это способствовало улучшению качества проведения уроков адаптивной физической культуры, увеличило заинтересованность учеников в выполнении упражнений, в том числе упражнения на профилактику заболеваний опорно – двигательного аппарата (ОДА) на специальных массажных дорожках, тактильных платформах, массажных ковриках. Горка для ходьбы улучшает навык подъема и спуска по лестнице, тк у некоторых детей это вызывает трудности на момент поступления в школу. Комплекс цилиндров – пуфов дает возможность ученикам отдохнуть после выполнения физических упражнений; а также это удобно при показе фильмов/ мультфильмов о спорте и выдающихся спортсменов России и Вологодской области, просмотре методического материала; удобно вести диалог учителю с учениками, задавать вопросы об изученном материале на уроке, подводить итоги урока и повторять технику безопасности в начале урока и в конце. Разноуровневый ковер позволяет ученикам изучать формы; учиться перешагивать препятствия различной формы и высоты, развивает воображение во время игр (постройка домиков, фигур); дает возможность изучать цвета; удобно при обозначении места каждого ученика в строю (каждый ученик выбирает себе фигуру любого цвета в начале урока и кладет ее на пол перед собой – это актуально для учеников 1 доп классов).

Оборудование используется активно, каждый день. Благодаря этому уроки получается разнообразными, интересными и дают возможность развивать все сферы познавательной деятельности учеников.

Предполагаемые результаты уровня подготовки учащихся по данному предмету.

Предметные результаты

Минимальный уровень	Достаточный уровень
- способность целенаправленно выполнять действия по инструкции педагога; -способность согласовывать свои действия и движения; - уметь выполнять действия по образцу и по подражанию; -уметь ориентироваться в элементарных пространственных понятиях; -уметь показывать части тела человека;	- соблюдать правила по технике безопасности и правила пользования спортивными снарядами и тренажёрами; - строится в колонну, равняться в затылок, размыкаться на вытянутые руки вперёд; - расчёт по порядку, на первый – второй; - выполнять повороты направо, налево, кругом; - уметь выполнять действия по образцу и по

- уметь выполнять исходные положения; - уметь бросать, перекладывать, перекатывать. - уметь выполнять простые задания без помощи учителя (бег, перепрыгивания) - уметь рассчитаться по порядку - выполнять повороты направо, налево, кругом при подсказке учителя.	- подражанию; - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; - технически правильно осуществлять двигательные действия; - самостоятельно выполнять физические упражнения для развития физических навыков; - отвечать на вопросы учителя, уметь подготовить устное задание; - самостоятельно проводить зарядку для класса.
--	---

Предполагается то, что учащиеся будут иметь первоначальные представления:

- Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;
- Название предметов одежды;
- Что значит «шеренга», «колонна», «круг»;
- Правила поведения в спортивном зале;
- Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
- Правила поведения во время подвижных игр;

Предполагается то, что у учащихся будут сформированы первоначальные адаптивные физические умения:

- Правильно реагировать на команду учителя «Становись!»;
- С помощью учителя строиться в шеренгу, в колонну;
- Держать мячи, обручи;
- С помощью учителя выполнять инструкции и правильно реагировать на команды учителя;
- С помощью учителя ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ;
- С помощью учителя чередовать ходьбу с бегом;
- Подпрыгивать на одной и двух ногах;
- С помощью учителя метать мячи одной рукой с места;
- Мягко приземляться при прыжках;
- Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

Личностные результаты.

Результаты, связанные с овладением обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Средства мониторинга и оценки динамики обучения

Текущая аттестация обучающейся включает в себя оценивание в течении учебного года на каждом уроке (кроме 1 доп и 1 классов). Аттестация представляет собой оценку результатов каждой четверть, на основании которых выставляется годовая оценка.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающихся взаимодействие следующих компонентов:

1. что обучающиеся знают и умеют на конец учебного периода,
2. что из полученных знаний и умений они применяют на практике,
3. насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

Выявление результативности обучения происходит вариативно с учетом психофизического развития ребенка. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающемуся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др. При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях с применением оценочной системы от 3 до 5, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

3 балла – не выполняет действие по образцу.

4 балла – выполняет действие по образцу, инструкции (вербальной или невербальной).

5 баллов - выполняет действие самостоятельно

Материально-техническое обеспечение.

№	Оборудование	Количество
1.	Разноуровневый ковер (Доброшкола)	4
2.	Мячи для рук различной жесткости	24
3.	Гимнастические маты	3
4.	Горка для ходьбы (Доброшкола)	1
5.	Модульный массажный коврик (Доброшкола)	4
6.	Массажная дорожка (Доброшкола)	4
7.	Набор мячей балансиров (Доброшкола)	21
8.	Тактильная дорожка	4
9.	Тактильные платформы (Доброшкола)	6
10.	Комплект цилиндров - пufов (Доброшкола)	12
11.	Набор мячей для спортивных игр	6
12.	Массажный коврик (Доброшкола)	4
13.	Мячи мягкие	3
14.	Магнитофон	1
15.	Шведская стенка	2
16.	Гимнастические палки	7
17.	Обручи	5

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
2. Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
5. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
6. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
7. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
8. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
9. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
10. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
11. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.
12. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Уч. пособие.- М.: Академия, 2002
13. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец (корр) образовательных учреждений VIII вида. М.: Просвещения, 2009
14. ЭОР <http://www.school-collection.edu.ru>
15. <http://videouroki.net>