

**областное государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 39»**

Рассмотрена и одобрена на М/О
учителей технологии и физической культуры
ОГКОУШ № 39
протокол № 1 от 24.08.25
Руководитель М/О Е.В.Карнаухова

Утверждена
педагогическим советом ОГКОУШ № 39
протокол № 1 от 28.08.25
Директор школы М.Н. Пономарева

**Рабочая программа
по учебному предмету
Адаптивная физическая культура
1-3 классы
для учащихся с нарушениями интеллекта
(вариант 2)**

на 2025 – 2026 учебный год

Составитель программы:
Репях С.Н.

Тип программы	Программа Адаптивной физкультуры, адаптированная для обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию
Статус программы	<p>Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>- ФГОС начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598);</p> <p>-ФАОП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный Минпросвещением России № 1026 от 24.11.2022г;</p> <p>-Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья”;</p> <p>- АООП начального общего образования для обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2024-2025 учебный год;</p> <p>- Учебный план ОГКОУШ № 39 на 2024-2025 учебный год;</p> <p>- Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799)</p> <p>- Санитарно-эпидемиологические требования к образовательным организациям, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (СП 2.4.3648-20);</p> <p>- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (СанПиН 1.2.3685-21).</p> <p>Рабочая программа ориентирована на учебно-методические комплекты, разработанные для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы. ФГОС ОВЗ.</p>
Назначение программы	Всестороннее развитие личности учащегося младшего возраста с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
Категория обучающихся	Учащиеся 1-3 класса с нарушениями интеллекта. Вариант 2
Сроки освоения программы	Срок освоения программы 1 год
Объём учебного времени	Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» в 1-3 классах рассчитана на 66 часов в год в соответствии с учебным планом (2 часа в неделю, 33 учебных недели)
Форма обучения	Очная
Режим уроков	Фронтальный, индивидуальный, групповой
Форма контроля	Практическая работа

Пояснительная записка

Нормативные документы :

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 (в редакции от 08.11.2022 № 955);
- ФАОП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный Минпросвещением России № 1026 от 24.11.2022г;
- АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2 на 2024-2025 учебный год;
- Учебный план ОГКОУШ № 39 на 2024-2025 учебный год;
- Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799)
- Приказ Минпросвещения РФ от 17.07.2024 N 495 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ";
- Санитарно-эпидемиологические требования к образовательным организациям, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (СП 2.4.3648-20);
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (СанПиН 1.2.3685-21).

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Для обучающихся, получающих образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программы образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение.

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отличаются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Дети одного возраста характеризуются разной степенью выраженности интеллектуального снижения и психофизического развития, уровень сформированности той или иной психической функции, практического навыка может быть существенно

различен. Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. У детей с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости затруднено или невозможно формирование устной и письменной речи. Для них характерно ограниченное восприятие обращенной к ним речи и ее ситуативное понимание. Из-за плохого понимания обращенной к ним речи с трудом формируется соотнесение слова и предмета, слова и действия. По уровню сформированности речи выделяются дети с отсутствием речи, со звукокомплексами, с высказыванием на уровне отдельных слов, с наличием фраз. При этом речь невнятная, косноязычная, малораспространенная, с аграмматизмами. Ввиду этого при обучении большей части данной категории детей используют разнообразные средства невербальной коммуникации. Внимание обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью крайне неустойчивое, отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, отвлекаемости. Слабость активного внимания препятствует решению сложных задач познавательного содержания, формированию устойчивых учебных действий. Процесс запоминания является механическим, зрительно-моторная координация грубо нарушена. Детям трудно понять ситуацию, вычленив в ней главное и установить причинно-следственные связи, перенести знакомое сформированное действие в новые условия. При продолжительном и направленном использовании методов и приемов коррекционной работы становится заметной положительная динамика общего психического развития детей, особенно при умеренном недоразвитии мыслительной деятельности.

Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У части детей с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других – повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела.

Наиболее типичными для данной категории обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват карандаша, ручки, кисти, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек, шнурков и др. Степень сформированности навыков самообслуживания может быть различна. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур и др.

Запас знаний и представлений о внешнем мире мал и часто ограничен лишь знанием предметов окружающего быта.

Дети с глубокой умственной отсталостью часто не владеют речью, они постоянно нуждаются в уходе и присмотре. Значительная часть детей с тяжелой и глубокой умственной отсталостью имеют и другие нарушения, что дает основание говорить о **тяжелых и множественных нарушениях развития (ТМНР)**, которые представляют собой не сумму различных ограничений, а сложное качественно новое явление с иной структурой, отличной от структуры каждой из составляющих. Различные нарушения влияют на развитие человека не по отдельности, а в совокупности, образуя сложные сочетания. В связи с этим человек требует значительной помощи, объем которой существенно превышает содержание и качество поддержки, оказываемой при каком-то одном нарушении: интеллектуальном или физическом.

Уровень психофизического развития детей с тяжелыми множественными нарушениями невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами. Органическое поражение центральной нервной системы чаще всего является причиной сочетанных нарушений и выраженного недоразвития интеллекта, а также сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации. Все эти проявления совокупно препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности ребенка, как в семье, так и в обществе. Динамика развития детей данной группы определяется рядом факторов: этиологией, патогенезом нарушений, временем возникновения и сроками выявления отклонений, характером и степенью выраженности каждого из первичных расстройств, спецификой их сочетания, а также сроками начала, объемом и качеством оказываемой коррекционной помощи.

В связи с выраженными нарушениями и (или) искажениями процессов познавательной деятельности, прежде всего: восприятия, мышления, внимания, памяти и др. у обучающихся с глубокой умственной отсталостью, ТМНР возникают непреодолимые препятствия в усвоении «академического» компонента различных программ дошкольного, а тем более школьного образования. Специфика эмоциональной сферы определяется не только ее недоразвитием, но и специфическими проявлениями гипо- и гиперсензитивности. В связи с неразвитостью волевых процессов, дети не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что не редко проявляется в негативных поведенческих реакциях. Интерес к какой-либо деятельности не имеет мотивационно - потребностных оснований и, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

Описание особых образовательных потребностей, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Особенности психофизического развития детей с ТМНР определяют специфику их образовательных потребностей. Представим наиболее характерные особенности обучающихся с ТМНР.

Часть детей, отнесенных к категории обучающихся с ТМНР, имеют тяжелые опорно-двигательные нарушения неврологического генеза (сложные формы ДЦП, спастический тетрапарез, гиперкинез и т.д.), вследствие которых они полностью или почти полностью зависимы от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании, предметной деятельности и коммуникации. Большинство детей этой группы не могут самостоятельно удерживать свое тело в сидячем положении. Спастичность конечностей часто осложнена гиперкинезами. Процесс общения затруднен в связи с несформированностью языковых средств и парезами органов речи.

Интеллектуальное развитие детей с ТМНР различно. Степень умственной отсталости колеблется от умеренной до глубокой. Развитие тех детей данной группы, у которых менее выражено интеллектуальное недоразвитие, благоприятствует формированию представлений, умений и навыков, значимых для их социальной адаптации. Так, у большинства детей проявляется интерес к общению и взаимодействию, что является предпосылкой для обучения таких детей использованию невербальных средств коммуникации (жесты, мимика, графические изображения и др.). Способность ребенка выполнять отдельные двигательные действия (захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи и др.) создает предпосылки для обучения отдельным операциям по самообслуживанию и предметно-практической деятельности.

Особенности развития другой группы детей с ТМНР обусловлены выраженными нарушениями их поведения (часто вследствие аутистических расстройств) и проявляются в расторможенности, «полевом», нередко агрессивном поведении, стереотипиях, трудностях коммуникации и социального взаимодействия. Аутистические черты часто затрудняют установление степени нарушения интеллектуального развития. Контакт с окружающими отсутствует или возникает в форме физического обращения к взрослым обычно в ситуациях, когда ребенку требуется помощь в удовлетворении потребности.

Дети данной группы не выражают интерес к деятельности других и не проявляют ответные реакции на попытки учителя организовать взаимодействие с окружающими. Они часто не выполняют просьбы или инструкции взрослого, на запрет реагируют агрессией или самоагрессией, бросанием предметов и другими деструктивными действиями. Такая же реакция наблюдается чаще при скученности людей, в шуме. Моторные функции рук обычно не нарушены, однако формирование предметных действий затруднено в связи со слабой мотивационно - потребностной стороной деятельности. Особенности эмоционально-волевого развития детей второй группы, их аутистические расстройства затрудняют обучение этих детей в условиях группы. На начальном этапе обучения они нуждаются в постоянном внимании и индивидуальном сопровождении со стороны специалиста.

У третьей группы детей с ТМНР могут иметь место нарушения общей моторики, но они передвигаются самостоятельно. Их моторная недостаточность проявляется в замедленном темпе, несформированной координации и неточности движений. У некоторых детей наблюдается деструктивное поведение, стереотипии, нежелание контактировать с окружающими и другие аутистические черты, свойственные в более выраженной степени детям второй группы. Диапазон их интеллектуального недоразвития от умеренной до тяжелой степени умственной отсталости. Большинство детей данной группы могут общаться. Часть из них, владеющая вербальной речью, может обратиться к окружающим и выразить свою потребность, выполнить простую просьбу, сообщить о выполненном задании, ответить на вопросы взрослого на уровне слова, словосочетания или простого предложения. Другая часть, не владея речью, может вступать в контакт и осуществлять элементарное общение при помощи естественных жестов, вокализаций, отдельных слогов и слов. Дети третьей группы могут выполнить отдельные операции, входящие в состав предметных действий. Однако, качественные показатели деятельности –слабая мотивация, кратковременность концентрации внимания, непоследовательность выполняемых операций –препятствуют выполнению действия целиком.

Выделенные типологические особенности учитывают клиническую картину развития детей, их функциональные нарушения, но не имеют жесткой привязки к их диагнозам.

Адаптивная физкультура

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
- Освоение двигательных навыков, координации движений;
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- Умение радоваться достижениям (выше прыгнул, быстрее пробежал и др.) в процессе выполнения физических упражнений.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм и др.

- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

- Получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов.

Данная программа разработана на основе: «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, (подготовительного) 1- 4 кл» под редакцией Вороновой В.В.; «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта».

Программно-методические материалы под редакцией Бгажноковой И. М.; Бгажнокова И.М.; Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития. Программно-методические материалы; «Программы обучения учащихся с умеренной умственной отсталостью по адаптивной физической культуре в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида (1-4 классы) Асикритов А.Н.

В основу настоящей программы положена система доступных физических упражнений, направленных на коррекцию нарушений физического развития, общей и мелкой моторики, на укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков учащихся с ОВЗ, с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью.

Развитие детей с ОВЗ, с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью отличается широкой вариативностью, неравномерностью и непоследовательностью созревания психических и физических функций (особенно при сочетанных нарушениях развития) и имеет при этом целый ряд возрастных особенностей и закономерностей. Поэтому при разработке данной учебной программы по АФК соблюдали ряд обязательных условий: предусматривали вариативность и индивидуальность образовательной траектории учитывали адаптационные возможности учащихся в каждом конкретном случае.

Замедленность и неравномерность протекания психических процессов, конкретность мышления, специфические особенности памяти и функций внимания у детей с ОВЗ, с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью обуславливают выраженную замедленность формирования у них двигательных навыков.

Учащимся требуется много времени, иногда и не один год, для того чтобы научиться понимать инструкции и следовать им. При разучивании упражнений и подвижных игр требуется многократное повторение в сочетании с правильным показом на этапе обучения и периодические повторения в дальнейшем, так как сформированные навыки, в силу особенностей развития, могут быть и частично или полностью утрачены.

При подборе учебных заданий, игр и упражнений предпочтение отдается тем, которые можно разбить на ряд простых, элементарных движений, которые могут разучиваться автономно или в различных сочетаниях на этапе подготовки. Также должна быть предусмотрена возможность усложнения заданий по мере их освоения.

Характерными особенностями детей с ОВЗ, с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью являются вязкость и инертность протекания психических процессов, трудности переключения с одного действия на другое, сниженные объемы всех оперативных процессов (внимания, памяти), стереотипность мышления и т.д.

При изменении обстановки они часто не могут воспроизвести даже хорошо знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть вариативность развивающей коррекционной среды и выполнение одних и тех же заданий в различных условиях.

При работе с детьми с ОВЗ, с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью следует учитывать, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не гарантирует правильное понимание и усвоение упражнения. У них значительно ограничена способность понимания и усвоения опыта сверстников. Поэтому учащимся требуется непосредственная помощь педагога в процессе воспроизведения того или иного задания, и это может занимать достаточно много времени.

Нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, эндокринные нарушения, различные виды дисплазий и аплазий обязывают учителя быть особенно осторожным при подборе физических упражнений, их дозировке и темпе проведения. Это относится как к отдельным заданиям, так и к материалу всего урока.

Данная программа АФК для учащихся с ОВЗ, с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью объединяет все формы занятий физическими упражнениями, способствует адаптации детей к окружающей среде, повышению уровня

работоспособности, социализации их в общество, формированию у них жизненно важных движений, повышению качества их жизни.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Обучение адаптивной физической культуре школьников с ОВЗ, умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью предусматривает реализацию следующих целей:

- 1) обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействие их социальной адаптации и интеграции средствами адаптивной физической культуры;
- 2) повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

В процессе работы по программе, в соответствии с принципами специального образования, решаются следующие задачи.

Образовательные задачи:

- 1) формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- 2) формирование двигательных навыков, прикладного характера;
- 3) формирование пространственной ориентации;
- 4) обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно-двигательной).

Развивающие задачи:

- 1) развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных способностей, двигательной реакции), а также общей и мелкой моторики;
- 2) развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела (освоение направлений пространства относительно положения собственного тела: вверху, внизу, сзади, над, под, справа, слева, перед, около, вокруг и т.д.);
- 3) развитие пространственно-временной дифференцировки;
- 4) развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
- 5) развитие чувства темпа, ритма, движений;
- 6) развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации;
- 7) развитие речи через движение;
- 8) обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные задачи.

- 1) укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
- 2) профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- 3) исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями;
- 4) обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специального (коррекционного) учреждения.

Коррекционные задачи.

- 1) коррекция психических нарушений;
- 2) коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- 3) коррекция согласованности движений;
- 4) коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
- 5) коррекция общей и мелкой моторики;
- 6) коррекция зрительно-моторной координации;
- 7) коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
- 8) коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий адаптивной физической культурой.

Воспитательные задачи.

- 1) воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- 2) воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- 3) преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;
- 4) формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности.

Каждый урок по адаптивной физической культуре строится в соответствии с основными дидактическими принципами: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом к успокоительным упражнениям в конце урока; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих физическим и адаптационным возможностям учащихся.

Как показывает практический опыт работы с детьми с ОВЗ, умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, урок строится из четырех частей – вводной, подготовительной, основной и заключительной, методически связанных между собой:

- вводная часть (организация учащихся к проведению урока);
- подготовительная часть (подготовительные и подводящие упражнения, регламентирующие техническую последовательность овладения двигательными действиями);
- основная часть (направлена на решение образовательной задачи);
- заключительная часть (упражнения на релаксацию, подведение итога урока, рефлексия).

Исходя из практики работы с детьми с ОВЗ, умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью и в соответствии с принципами адаптивного физического воспитания, оптимальной учебной нагрузкой для учащихся (подготовительного) I–IV классов являются 2 урока в неделю и 68 часов в учебном году.

Программа состоит из следующих разделов:

- **Основы знаний.** В данном разделе даются элементарные понятия и знания, необходимые для занятий АФК.

- **Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения,** которые включают:

- Дыхательные упражнения;
- Основные положения и движения (головы, ног, туловища), позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, функциональные органы и системы, решать задачи профилактики, коррекции и компенсации нарушений и недостатков физического развития, развивать при этом физические способности, способствовать нормализации психоэмоционального состояния и поведения учащихся с ОВЗ;

- Упражнения для формирования правильной осанки;
- Ритмические упражнения.

- **Двигательные умения и навыки,** способствующие развитию прикладных умений и навыков:

- Построение и перестроение;
- Ходьба;
- Бег;
- Прыжки;
- Броски, ловля, удары;
- Передача предметов, переноска грузов;
- Лазание, подлезание, перелезание;
- Развитие координационных способностей.

- **Подвижные игры и игровые упражнения.**

В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазание, перелезание, подлезание, прыжки, упражнения с мячом. В программу включены подвижные игры, направленные на формирование двигательных

навыков, развитие физических способностей детей психических процессов: памяти, внимания, восприятия, а также инициативности, выдержки, настойчивости и др.

Сложность программного материала и его объем нарастают по годам обучения. Вместе с тем для закрепления и совершенствования уже усвоенных умений и навыков, повышения уровня развития физических качеств и улучшения выносливости детей по программе предусматривается включение основных физических упражнений и игр с повторением их в каждом из годов обучения, но на качественно и количественно новом уровне.

Необходимым условием для реализации задач коррекционно-развивающей работы является создание предметно-развивающей среды, предполагающей использование специального оборудования и игровых материалов.

В адаптивном физическом воспитании соблюдаются индивидуальный и дифференцированный подходы при определении закаливающих процедур, подборе и дозировке физической нагрузки, упражнений и подвижных игр.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММА

1 КЛАСС

(66 ЧАСОВ)

Раздел 1. Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения.

1.1. Правила передвижения к месту занятий; требования безопасного поведения в спортивном зале. Требования к одежде для занятий. Инвентарь и оборудование спортивного зала. Части тела человека.

1.2. Дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения по подражанию.

«Качели» - ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Учитель сопровождает упражнение словами: «Качели вверх» (вдох через нос). «Качели вниз» (выдох через рот).

«Понюхать цветок» - вдох через нос.

«Согреть руки» - «хо-хо-хо» - выдох через рот.

«Остудить воду» - «ф-ф-ф» - выдох через рот.

1.3. Основные положения и движения по подражанию.

Основные положения и движения головы.

Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков «да-да-да». Наклоны головы в стороны с произнесением звуков «ай-ай-ай». Повороты головы в стороны с произнесением звуков «нет-нет».

Основные положения и движения кисти рук.

Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью вверх и вниз. Расслабление кисти – «стряхнули воду».

Основные положения и движения рук.

Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, вниз, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

Основные положения и движения туловища.

«Дровосеки» - наклоны туловища вперед.

«Маятник» - наклоны туловища в стороны.

«Косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук. Поднимание согнутой ноги вперед.

Основные положения и движения ног.

Поднимание согнутой ноги вперед. Полуприседания на полной ступне. Сгибание и разгибание стоп (сидя на гимнастической скамейке).

1.4. Упражнения для формирования правильной осанки.

Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя. Принятие положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и

вернуться к ней, сохраняя начальное положение; стоя с правильной осанкой у стены, поднимание рук вперед, вверх, в стороны.

1.5. Ритмические упражнения.

Прохлопывание учащимися показанного учителем ритма в разном темпе: два равномерных хлопка в медленном темпе; то же в быстром темпе. Ходьба под хлопки или звучание бубна.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки.

2.1. Построения и перестроения.

Построение в колонну по одному с помощью учителя. Построение в шеренгу по одному в нарисованных кружках. Передвижение за учителем в колонне (без столкновений с партнерами): прямо, в обход по залу (вдоль стен, касаясь их рукой), по кругу, с изменением направления. Выполнение движений по командам учителя: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

2.2. Ходьба

Ходьба обычная, с активной разноименной работой рук. Ходьба небольшими группами и всей группой (без перестроения в колонну). Ходьба по залу, касаясь рукой стены. Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба друг за другом обычным шагом с соблюдением дистанции (не толкая друг друга). Ходьба в колонне, положив руки на плечи впереди стоящего («паровозик»). Ходьба в колонне по одному, обходя предметы.

2.3. Бег.

Свободный бег. Обычный бег с активной разноименной работой рук, ног. Бег через зал: всем классом, по одному. Бег на носках.

2.4. Прыжки.

Подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10-20 см с помощью учителя.

2.5. Броски, ловля.

Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое. Выполнение основных движений с удержанием мяча. Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Подбрасывание мяча вверх.

2.6. Передача предметов и переноска груза.

Передача мячей, флажков, палок в шеренге. Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. Скрестные движения рук с флажками вверх, вниз, помахивание флажками. Перекладывание флажков из одной руки в другую перед собой и над головой. Переноска мяча, гимнастической палки, флажков с одного места в другое.

2.7. Лазание и перелезание, подлезание.

Ползание по гимнастическим матам: лежа, на коленях, в приседе. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставным шагом на 2-3 рейки. Переползание на четвереньках в медленном темпе. Подлезание под шнур высотой 50 см. перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.

2.8. Развитие координационных способностей.

Ходьба по начерченному коридору шириной 20-30 см. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами. Движение руками в стойках: стойка с сомкнутыми ступнями, стойка пятки вместе, носки врозь.

Раздел 3. Подвижные игры и игровые упражнения.

3.1. Для построения.

«Паровоз» - построение в колонну, положив руки на пояс впереди стоящего.

«На праздник» - построение парами, идти, помахивая ленточками.

«Пойдем на прогулку» - учитель предлагает ученику гулять. Ученик поднимается со своего места и встает за учителем. Затем приглашаются второй, третий ученики (до 6-8 учащихся), и они встают друг за другом и идут за учителем.

3.2. Для ходьбы.

«Пойдем в гости» - дети разбиты на две группы. Одна группа идет в гости к другой, выбирая себе пару. В парах можно попрыгать, поплясать; затем возвращаются на свои места.

«Возьми ленточки» - ходьба группами со своих мест за ленточками и обратно.

3.3. Для бега.

«Беги к флажку», «Догони мяч».

3.4. Для прыжков.

«Мой веселый звонкий мяч», «Зайцы», «Перепрыгни через ручеек».

«Солнышко, дождик» - солнышко – идти гулять, дождик - бежать домой.

Раздел 4. Плавание.

4.1. Формирование умений двигаться в воде и навыка плавания

Двигательные навыки, приобретенные на суши.

Ознакомление с техникой, способов плавания.

Освоение разнообразных упражнений с поддерживающими средствами.

Обучению сочетанию отдельных плавательных движений.

Обучению всему комплексу плавательных движений.

Раздел 5. Лыжная подготовка.

5.1. Формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование

Подготовка к занятиям на лыжах

Транспортировка лыжного инвентаря

Передвижение на лыжах без палок

Повороты на месте переступанием

Повороты стоя на лыжах

Раздел 6. «Туризм»

6.1. Овладение различными туристическими навыками.

6.2. Освоение езды на трехколесном велосипеде

6.3. Освоение езды на двухколесном велосипеде

ПРОГРАММА

2 КЛАСС

(68 ЧАСОВ)

Раздел 1. Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения.

1.1. Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК.

Правила безопасности занятий физическими упражнениями с предметами, с использованием оборудования.

1.2. Дыхательные упражнения.

Глубокий вдох через нос и выдох через рот. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например:

«Паровоз» - «чу,чу,чу» - выдох.

«Самолет» - «у,у,у» - выдох.

«Жук» - «ж,ж,ж» - выдох.

1.3. Основные положения и движения.

Повторение и закрепление основных положений и движений из программы первого класса с увеличением амплитуды движений и изменением темпа выполнения.

Вращение головы «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам. Движения руки из данных положений. Помахивание руками, отведенными в стороны, - «птицы летят, машут крыльями». Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны – «насос». Движения прямой ногой: вперед, в сторону, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.

1.4. Упражнения для формирования правильной осанки.

Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости при правильной осанке 5-7 секунд. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину. Стоя с правильной осанкой у стены, поднимание рук вперед, вверх, в стороны.

1.5. Ритмические упражнения.

Прохлопывание учащимися показанного учителем ритма в разном темпе: два равномерных хлопка в медленном темпе; то же в быстром темпе. Ходьба под хлопки или звучание бубна. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнений в медленном темпе.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки.

2.1. Построения и перестроения.

Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в шеренгу по одному, равнение по черте. Построение в колонну по одному с помощью учителя. Построение в шеренгу по одному, в нарисованных кружках, равнение по черте. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Выполнение движений по командам с показом направления учителя: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

2.2. Ходьба

Ходьба по линии, проведенной на полу. Ходьба друг за другом обычным шагом с соблюдением дистанции (не толкая друг друга). Ходьба в колонне, положив руки на плечи впереди стоящего («паровозик»). Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба в колонне по одному, обходя предметы.

2.3. Бег.

Свободный бег. Бег на носках. Быстрый и медленный бег. Чередование бега с ходьбой. Бег с изменением направления в колонне за учителем: противоходом налево (направо), змейкой, по диагонали. Бег парами, взявшись за парами.

2.4. Прыжки.

Подпрыгивание на месте на двух ногах. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 10-20 см с помощью учителя.

2.5. Броски, ловля.

Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое. Выполнение основных движений с удержанием мяча. Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Броски и ловля мяча от учителя к ученику.

2.6. Передача предметов и переноска груза.

Передача большого мяча в колонне. Подбрасывание мяча вверх. Передача мячей флажков, палок в шеренге. Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Помахивание флажками над головой стоя и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседания с опусканием флажков на пол. Переноска 3-4 гимнастических палок, двух мячей, флажков и других мелких предметов. Коллективная переноска гимнастической скамейки и мата с помощью учителя.

2.7. Лазание и перелезание, подлезание.

Ползание по гимнастическим матам: лежа, на коленях, в приседе. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставным шагом на 2-3 рейки. Переползание на четвереньках в медленном темпе. Подлезание под шнур высотой 50 см. перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.

2.8. Развитие координационных способностей.

Ходьба по начерченному коридору шириной 20-30 см. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами. Движение руками в стойках: стойка с сомкнутыми ступнями, стойка пятки вместе, носки врозь.

Раздел 3. Подвижные игры и игровые упражнения.

Повторение и закрепление игр из программы 1 класса.

«Найди свой цвет» - дети разбиты на две группы, у каждой группы свой цвет ленточки. Дети свободно бегают. У учителя две разноцветные ленточки. Он ставит руки с ленточками в стороны, ребята должны прибежать туда, где ленточка их цвета.

«Ловкие ручки» - учащиеся держатся за веревку стоя в кругу. Водящий (учитель) старается коснуться играющих по рукам. Игроки убирают руки и снова берутся за веревочку.

«Море волнуется» («Вот так поза») – во время бега по команде замереть в различных позах.

«Поймай бабочку» - у учителя палочка с веревочкой, на конце которой бабочка. Учитель двигает палочкой. Игроки подпрыгивают, стараясь поймать бабочку.

«Наездники» - лошадка, наездник – бег парами.

«Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий круг, взявшись за руки.

Раздел 4. Лыжная подготовка.

4.1. Формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

ПРОГРАММА
3 КЛАСС
(68 ЧАСОВ)

Раздел 1. Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения.

1.1. Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки школьника.

1.2. Дыхательные упражнения.

Глубокий вдох через нос и выдох через рот. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Из исходного положения руки за голову, развести локти в стороны, слегка прогнуться – вдох, свести локти вперед, слегка наклониться вперед – выдох.

1.3. Основные положения и движения.

Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений. Противопоставление первого пальца остальным одновременно двумя руками. Выделение пальцев рук. Движение плеч вперед, назад. Сгибание рук с усилием – «силачи». Расслабление мышц рук – из положения легкого наклона вперед, руки вниз, потряхивание руками. Вращение головы «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Наклоны и повороты туловища с различными исходными положениями рук. Поднимание прямой ноги вперед. Упор присев. В положении сидя сгибание и разгибание ног поочередное и одновременное, движения в голеностопных суставах. Из положения сидя лечь, сесть.

1.4. Упражнения для формирования правильной осанки.

Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции учителя. Стойка у вертикальной плоскости при правильной осанке 5-7 секунд. Из положения, стоя у вертикальной плоскости отойти от нее на 2-3 шага, сохраняя правильную осанку. Ходьба руки за спину, сохраняя правильную осанку. Приседание с грузом на голове у вертикальной плоскости, касаясь ее спиной и затылком.

1.5. Ритмические упражнения.

Согласование ходьбы с хлопками. Ускорение и замедление ходьбы при соответствующем изменении звучания бубна. Начало движения и остановка по звуковому сигналу. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнений в медленном темпе.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки.

2.1. Построения и перестроения.

Построение в колонну по одному с помощью учителя. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в шеренгу по одному в нарисованных кружочках, равнение по черте. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Выполнение команд по словесной инструкции. Перестроение в колонну по два, взявшись за руки. Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

2.2. Ходьба

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба с высоким подниманием бедра.

2.3. Бег.

Бег по зигзагообразным линиям, между стойками за учителем. Переход с бега на ходьбу. Выполнение команд «Бегом марш!», «Шагом марш!». Бег с остановками по команде «Стой!». Бег с различной скоростью.

2.4. Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). Прыжки в глубину с мягким приземлением (20 – 30) см).

2.5. Броски, ловля.

Броски малого мяча в стену. Сбивание мячом предметов (булавы, кегли). Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Подбрасывание мяча вверх и ловля его.

2.6. Передача предметов и переноска груза.

Передача мяча из рук в руки в шеренге. Передача баскетбольного мяча в колонне над головой. Выполнение основных движений руками, ногами, туловищем с удержанием мяча. Переноска 6-7 гимнастических палок. Переноска гимнастической скамейки (4 человека) под контролем учителя. Помахивание флажками над головой стоя и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседания с опусканием флажков на пол. Перекладывание флажков из одной руки в другую. Круговые движения руками с флажками.

2.7. Лазание и перелезание, подлезание.

Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-20 см. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставными шагами. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек и не вставая на одну рейку двумя ногами. Передвижение по гимнастической стенке вправо и влево приставными шагами. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с захватом кистями рук краев скамейки. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см лежа на животе. Перелезание через препятствие высотой 80 см. Пролезание через 3-4 обруча на расстоянии 50 см. перешагивание через препятствия высотой 15-20 см.

2.8. Развитие координационных способностей.

Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках 2-3 секунды. Ходьба вдоль гимнастической скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны (2-3 секунды).

Раздел 3. Подвижные игры и игровые упражнения.

Повторение и закрепление ранее изученных игр из программы 1 и 2 классов.

«Мы веселые ребята», «День и ночь», «Найди предмет», «Птички невелички», «Подбеги к своему предмету».

Раздел 4. Лыжная подготовка.

4.1. Формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

