

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области»

Адрес: 445550, Самарская область, Приволжский район, с. Обшаровка, ул. Советская, 98, Телефон (факс): (84647) 93236, Mail: gscou_prv@63edu.ru

Рассмотрено на заседании методического объединения 25 августа 2025 года	Проверено и.о. зам. директора по УВР _____ О.Н.Никитиной 25 августа 2025 года	«Утверждаю» Директор ГБОУ школы-интерната с.Обшаровка _____ Н.В. Шабашева Пр. № 340 от 26 августа 2025 года
---	--	--

**Рабочая программа
по предмету
«Адаптивная физическая культура»
(вариант 6.4)**

на 2025 - 2026 учебный год

Составитель:
Дементьева М.С.
Учитель начальных классов

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями).

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1598 от 19.12.2014г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с ограниченными возможностями здоровья».

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1599 от 19.12.2014г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта образования с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

4. Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 6.4) в соответствии с ФГОС ОВЗ НОО.

5. Учебный план индивидуального обучения на дому с нарушениями опорно-двигательного аппарата с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 6.4) государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области» на 2025 – 2026 учебный год;

6. Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» адресована обучающемуся 2 класса ГБОУ школа-интернат, имеющего рекомендации ЦПМПК обучения по АООП с нарушениями опорно-двигательного аппарата с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 6.4) на 2025-2026 учебный год.

Целью программы по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные **задачи**:

- создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации обучающегося;
- создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

1. **Общая характеристика предмета**

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. 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.

Ценность жизни - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе. Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально нравственного здоровья. Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества. Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояние нормального человеческого существования. Ценность человечества - осознание человека себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса, которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважения к многообразию их культур.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

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 ОВЗ. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Место предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане ГБОУ школа-интернат с нарушениями опорно-двигательного аппарата с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 6.4).

Учебный план ГБОУ школа-интернат для обучающихся с нарушениями опорно-

двигательного аппарата с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 6.4) предусматривает обязательное изучение предмета «Адаптивная физическая культура» во 2 классе – 3 часа в неделю (102 часа в год, из них: 68 часов на самостоятельное изучение и 34 часа на дому).

2. Планируемые результаты освоения курса «Адаптивная физическая культура», 2 класс

Личностные результаты:

1. Осознание себя, как «Я»; осознание своей принадлежности к определенному полу; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности.

2. Развитие адекватных представлений о социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться в школьные дела и др.

3. Понимание собственных возможностей и ограничений, умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.

4. Владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия.

5. Способность к осмыслению социального окружения.

6. Развитие самостоятельности.

7. Овладение общепринятыми правилами поведения.

8. Наличие интереса к практической деятельности.

Предметные результаты:

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

2. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

3. Освоение двигательных навыков, координации движений.

4. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

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

Коммуникативные результаты:

- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание): фиксирует взгляд на звучащей игрушке; фиксирует взгляд на яркой игрушке; фиксирует взгляд на движущей игрушке; переключает взгляд с одного предмета на другой; фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики; фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса; фиксирует взгляд на изображении; фиксирует взгляд на экране монитора.

3. Содержание курса «Адаптивная физическая культура», 2 класс

В настоящую программу включены следующие разделы: общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

Общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения:

- дыхательные упражнения по подражанию;
- основные положения и движения (по подражанию);
- передача предметов.

Виды деятельности:

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 удерживанием мяча. Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Подбрасывание мяча вверх.

Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.

ЛФК при помощи мячей (фитбол), утяжелителей.

4. Тематическое планирование учебного предмета

«Адаптивная физическая культура» АООП НОДА с ТМНР (вариант 6.4), 2 класс
(102 часа в год)

№	Тема	Кол-во час
1	Общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения	59
2	Развитие и укрепление мышц	43
	Итого	102ч.

5. Календарно – тематическое планирование учебного предмета

«Адаптивная физическая культура» АООП НОДА с ТМНР (вариант 6.4), 2 класс
(102 часа в год, 1 час в неделю инд. на дому)

№	Тема	Кол-во час	Изуч.		Дата	
			Инд.	Сам	план	факт
1	Развитие движений в суставах рук. ЛФК	1	1			
2	Развитие движений в суставах рук. Игра «Ручки, наши ручки»	1		1		
3	Развитие движений в суставах рук. ЛФК	1		1		
4	Развитие и укрепление мышц рук. Игра «Помоши ручкой»	1	1			
5	Развитие и укрепление мышц рук. ЛФК	1		1		
6	Развитие и укрепление мышц рук. Игра «Птичка»	1		1		
7	Развитие и укрепление мышц ног. Игра «Ножки, наши ножки»	1	1			
8	Развитие и укрепление мышц ног. ЛФК	1		1		
9	Развитие и укрепление мышц ног. ЛФК	1		1		
10	Развитие движений в плечевых суставах. Игра «Птички»	1	1			
11	Развитие движений в плечевых суставах. Игра «Плываем по морю»	1		1		
12	Развитие движений в плечевых суставах. ЛФК	1		1		
13	Развитие движений в коленных суставах. ЛФК на фитболе	1		1		
14	Развитие движений в коленных суставах. Повторение	1		1		

15	Развитие движений в коленных суставах. Закрепление	1	1			
16	Развитие и укрепление мышц живота. Игра «Мельница»	1		1		
17	Развитие и укрепление мышц живота. ЛФК	1	1			
18	Развитие и укрепление мышц живота. Закрепление	1		1		
19	Развитие движений в плечевых суставах. ЛФК	1		1		
20	Развитие движений в плечевых суставах. Игра «Помашки ручкой»	1		1		
21	Развитие движений в плечевых суставах. Повторение	1	1			
22	Развитие и укрепление мышц спины. ЛФК	1		1		
23	Развитие и укрепление мышц спины. ЛФК на фитболе	1	1			
24	Развитие и укрепление мышц спины. Закрепление	1		1		
25	Развитие движений в локтевых суставах. ЛФК на фитболе	1	1			
26	Развитие движений в локтевых суставах. ЛФК	1		1		
27	Развитие движений в локтевых суставах. Игры с мячом	1		1		
28	Развитие растяжки. Корректировка дыхания. Игры с мячом.	1		1		
29	Развитие растяжки. Корректировки дыхания. Игра с мячом.	1	1			
30	Развитие растяжки. Корректировки дыхания. Игра с мячом.	1		1		
31	Развитие движений в суставах. Развитие и укрепления мышц живота. Игра «Помашки ручкой»	1		1		
32	Развитие движений в суставах. Развитие и укрепления мышц живота. ЛФК на фитболе	1	1			
33	Развитие движений в суставах. Развитие и укрепления мышц живота. Повторение	1		1		
34	Растяжка мышц рук. Корректировки дыхания. Игра с мячом. ЛФК на фитболе	1		1		
35	Растяжка мышц рук. Корректировки дыхания. Игра с мячом.	1	1			
36	Растяжка мышц рук. Корректировки дыхания. ЛФК на фитболе	1		1		
37	Развитие и укрепления мышц живота в положении лежа. ЛФК на фитболе	1	1			
38	Развитие и укрепления мышц живота в положении лежа. Повторение	1		1		
39	Развитие и укрепления мышц живота в положении лежа. ЛФК на фитболе	1		1		
40	Развитие и укрепления мышц рук в положении сидя. Игра с мячом.	1	1			
41	Развитие и укрепления мышц рук в положении сидя. ЛФК на фитболе	1		1		
42	Развитие и укрепления мышц рук в положении сидя. Игра с мячом.	1		1		
43	Развитие и укрепления мышц спины в положении лежа. ЛФК на фитболе	1	1			
44	Развитие и укрепления мышц спины в положении лежа. ЛФК	1		1		

45	Развитие и укрепления мышц спины в положении лежа.	1		1		
46	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц живота. ЛФК	1	1			
47	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц живота. ЛФК на фитболе	1		1		
48	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц живота.	1		1		
49	Развитие движений в суставах ног. Развитие и укрепление мышц живота. Повторение	1	1			
50	Развитие движений в суставах ног. Развитие и укрепления мышц живота. ЛФК на фитболе	1		1		
51	Развитие движений в суставах ног. Развитие и укрепления мышц живота.	1		1		
52	Растяжка ног. Корректировка дыхания. ЛФК	1		1		
53	Растяжка ног. Корректировка дыхания.	1	1			
54	Растяжка ног. Корректировка дыхания. Повторение	1		1		
55	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц ног.	1		1		
56	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц ног. ЛФК на фитболе	1		1		
57	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц ног.	1	1			
58	Развитие движений в локтевых суставах.	1		1		
59	Развитие движений в локтевых суставах. ЛФК	1		1		
60	Развитие движений в локтевых суставах.	1	1			
61	Развитие и укрепления мышц живота. Игра с мячом. ЛФК на фитболе	1		1		
62	Развитие и укрепления мышц живота. Игра с мячом.	1		1		
63	Развитие и укрепления мышц живота. Игра с мячом. ЛФК на фитболе	1	1			
64	Развитие и укрепления мышц рук. Игра с мячом.	1		1		
65	Развитие и укрепления мышц рук. Игра с мячом.	1		1		
66	Развитие и укрепления мышц рук. Игра с мячом. ЛФК	1	1			
67	Развитие и укрепления мышц ног. Игра с мячом. Игра «Ножки, наши ножки»	1		1		
68	Развитие и укрепления мышц ног. Игра с мячом.	1		1		
	Закрепление					
69	Развитие и укрепления мышц ног. Игра с мячом. Повторение	1	1			
70	Развитие и укрепления мышц спины. Игра с мячом. ЛФК	1		1		
71	Развитие и укрепления мышц спины. Игра с мячом	1		1		
72	Развитие и укрепления мышц спины. Игра с мячом. ЛФК	1		1		
73	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц живота. ЛФК на фитболе	1	1			
74	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц живота.	1		1		

75	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц живота. ЛФК на фитболе	1	1			
76	Развитие движений в суставах ног. Развитие и укрепления мышц живота.	1		1		
77	Развитие движений в суставах ног. Развитие и укрепления мышц живота. ЛФК	1	1			
78	Развитие движений в суставах ног. Развитие и укрепления мышц живота. Повторение	1		1		
79	Развитие движений в суставах пальцев рук.	1	1			
80	Развитие движений в суставах пальцев рук. ЛФК	1		1		
81	Развитие движений в суставах пальцев рук.	1		1		
82	Развитие движений в плечевых суставах. ЛФК	1		1		
83	Развитие движений в плечевых суставах. Игра «Ручки, наши ручки»	1	1			
84	Развитие движений в плечевых суставах. ЛФК на фитболе	1		1		
85	Развитие движений в суставах рук и ног.	1		1		
86	Развитие движений в суставах рук и ног. ЛФК	1	1			
87	Развитие движений в суставах рук и ног.	1		1		
88	Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом.	1		1		
89	Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом.	1		1		
90	Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом.	1	1			
91	Растяжка ног. Игра с мячом.	1		1		
92	Растяжка ног. Игра с мячом.	1		1		
93	Растяжка ног. Игра с мячом.	1		1		
94	Растяжка рук. Игра с мячом. Игра «Ручки, наши ручки»	1	1			
95	Растяжка рук. Игра с мячом. ЛФК	1		1		
96	Растяжка рук. Игра с мячом. Игра «Птички»	1		1		
97	Корректировка дыхания. Игра с мячом. ЛФК	1	1			
98	Корректировка дыхания. Игра с мячом. Закрепление	1		1		
99	Корректировка дыхания. Игра с мячом. Повторение	1	1			
100	ЛФК на фитболе. Игры с мячом	1		1		
101	ЛФК на фитболе. Повторение	1	1			
102	Итоговое повторение за год.	1		1		
	Итого:	102ч	34 ч	68ч		