

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
**Богдановская**  
средняя общеобразовательная школа  
Каменского района Ростовской области

«Утверждаю»

Директор МБОУ Богдановской СОШ  
Приказ от «31» августа 2021г. № 170  
\_\_\_\_\_ Т.А. Рай

**Адаптированная образовательная программа  
по адаптивной физической культуре  
Вариант 8.4 ФГОС  
для Дохоян Элины**

Уровень полного общего образования (классы) 4

Начальное общее образование

Количество часов **32**

Учитель И.Н.Наумова

Программа предназначена для обучения учащихся 4 класса, составлена на основе АООП образования обучающихся с нарушением интеллекта (вариант 8.4) и опорно-двигательного аппарата, в соответствии с требованиями ФГОС ОУО.

### **Пояснительная записка .**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с РДА и ТМНР с использованием программы для 0-4 классов школы VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта) под редакцией И.М. Бгажноковой и в соответствии с :

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "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" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014.
- Адаптированной основной образовательной программы общего образования обучающихся с нарушением интеллекта (вариант 8.4) и опорно-двигательного аппарата, в соответствии с требованиями ФГОС ОУО.
- Учебного плана МБОУ Богдановской СОШ на 2021-2022 учебный год;
- Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ в МБОУ Богдановской СОШ.
- рекомендациями ПМПК от 23.05.2016 г. №75

#### **Цели рабочей программы:**

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности.

#### **Задачи:**

1. *Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.
2. *Воспитательные:* общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. *Коррекционно-компенсаторные:* преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические:* сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
5. *Развивающие:* повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

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.

Программа составлена с учетом уровня обученности воспитанника, индивидуально-дифференцированного к нему подхода. Школьнику предлагается материал, содержащий доступные для усвоения понятия. В целях максимального коррекционного воздействия в содержание программы включен учебно-игровой материал, коррекционно-развивающие игры и упражнения, направленные на повышение интеллектуального уровня обучающегося.

**Адресат:** Дохоян Элина. Ребенок с ТМНР Процесс общения затруднен в связи с недоразвитием речи. Психофизическое недоразвитие характеризуется нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий, не ходит. Наблюдается рассогласованность, неловкость движений, трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений. Мелкая и артикуляционная моторика не развиты. Отмечаются трудности удержания позы, отсутствует контроль над расслаблением и напряжением мышц, перераспределением мышечного тонуса.

Языковые средства несформированны, ребенок не владеет речью. Обращенную речь понимает не всегда. Знает свое имя, выражает положительные эмоции, услышав свое имя. Различает по голосу окружающих взрослых.

Осуществляет захват предметов и разжимание пальцев рук только при стимуляции и помощи педагога. Доступны кратковременные (1-2сек) элементарные перцептивные действия (ощупывание, надавливание, сжимание в руке, рассматривание предметов) с помощью взрослого.

### **Место учебного предмета в учебном плане .**

Программа по предмету «Адаптивная физическая культура» реализуется в рамках индивидуального обучения рассчитана на 32 часа в год (1 час в неделю). В соответствии с календарным учебным планом-графиком МБОУ Богдановской СОШ на 2021-2022 учебный год, расписанием школы, исключив праздничные дни 08.03.2022, 03.05.2022, 10.05.2022, данная программа рассчитана на 32 часа при нормативной продолжительности учебного года 34 учебных недель

## **Раздел 1. Планируемые результаты**

### **Возможные личностные результаты:**

- осознание себя, как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- понимание собственных возможностей и ограничений, умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.;
- владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения;
- развитие самостоятельности;
- овладение общепринятыми правилами поведения;
- наличие интереса к практической деятельности

### **Возможные предметные результаты:**

- 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,
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью

## **Раздел II.Содержание учебного предмета, курса, дисциплины (модуля).**

Тема, раздел	Основные элементы содержания
Основы знаний и умений.	Проверка физических возможностей обучающихся
Коррекция позо-тонических реакций.	Пассивная укладка, пассивно-активные позы, повороты головы и конечностей.

Профилактика контрактур.	Пассивная и активная гимнастика с каждым из суставов.
Формирование опороспособности	Пассивная и активная гимнастика нижних конечностей.
Развитие равновесия.	Удерживание равновесия, повороты головы, упражнения на фитболе.
Формирование правильной осанки.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса, упражнения на фитболе.
Развитие мелкой моторики.	Пальчиковая гимнастика, работа с мелкими предметами, ладонный захват, щипковый захват

### **Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося**

Во время обучения в третьем классе используется только качественная оценка. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении учебного предмета. Центральным результатом является способность осуществления учебной деятельности не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем.

Оценка планируемых результатов фиксируется в СИПР ученика два раза в год: в конце 1-го полугодия и в конце учебного года.

### **Раздел III. Тематическое планирование**

№	Раздел программы	Кол-во часов на изучение темы	Планируемые результаты (личностные, предметные)	Контроль (виды)	Даты
1	Основы знаний и умений.	1	Диагностика физических способностей		07.09
2	Коррекция позо-тонических реакций.	5	Умение поворачивать голову одновременно с нижними конечностями.  Умение выполнять движения верхними конечностями		14.09-12.10
3	Профилактика контрактур.	5	Увеличение растяжимости мышц.		19.10-23.11
4	Формирование опороспособности.	6	Умение выполнять шаги с помощью учителя		30.11-11.01
5	Развитие	4	Умение удерживать равновесие,		18.01-08.02

	равновесия.		выполнять повороты головы		
6	Формирование правильной осанки.	8	Умение поднимать верхние конечности с предметом		15.02-19.04
7	Развитие мелкой моторики.	3	Умение выполнять щипковый и ладонный захват. Умение переносить предметы		26.04-24.05
Итого		32			

#### Раздел IV. Учебно-методический комплект.

1. Шапкова Л.В. СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. – М.: Советский спорт, 2001. 152 с.
2. ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Учебник. Под общ. ред. проф. Л.В.Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.
3. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: Учебное пособие. /Под редакцией д.м.н. С.Ф.Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2003. – 184 с.
4. Литош Н.Л. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 140 с.
5. Аристова Л.В. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2002. – 192 с.
6. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Суслиев В.Г. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: Учебное пособие/ Под редакцией проф. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000. 152 с.
7. Креминская М.М Программа по адаптивному физическому воспитанию учащихся 1-9 классов отделения «Особый ребенок». НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», Санкт-Петербург, 2008 г.
8. Ростомашвили, Л.Н. Программа по адаптивному воспитанию детей с множественными нарушениями в развитии (1-4 классы) – Санкт-Петербург, 2008г.

## Приложение 1

### Календарно-тематический план

№ п/п	№ урока в теме	Тема урока	Виды контроля	Дата	
				план	факт
<b>Основы знаний и умений.</b>					
1	1	Диагностика физических возможностей.		07.09	
<b>Коррекция позо-тонических реакций.</b>					
2	1	Пассивная укладка.		14.09	
3	2	Пассивно – активные позы.		21.09	
4	3	Повороты головы с одновременной работой ног.		28.09	
5	4	Повороты головы с одновременной работой ног.		05.10	
6	5	Движения верхними конечностями, нижние конечности прямые.		12.10	
<b>Профилактика контрактур.</b>					
7	1	Пассивная гимнастика с каждым суставом с максимальной амплитудой.		19.10	
8	2	Пассивно – активная гимнастика в каждом суставе		26.10	
9	3	Активная гимнастика в каждом суставе		09.11	
10	4	Пассивная гимнастика с каждым суставом с максимальной амплитудой.		16.11	
11	5	Активная гимнастика для каждого сустава.		23.11	
<b>Формирование опороспособности.</b>					
12	1	Пассивная гимнастика стоп.		30.11	
13	2	Пассивно-активная гимнастика стоп.		07.12	
14	3	Пассивная гимнастика стоп.		14.12	
15	4	Пассивная гимнастика стоп.		21.12	

16	5	Пассивно-активная гимнастика стоп.		28.12	
17	6	Пассивная гимнастика стоп.		11.01	
<b>Развитие равновесия.</b>					
18	1	Повороты головы.		18.01	
19	2	Удерживать равновесие, лежа на фитболе.		25.01	
20	3	Наклоны, повороты головы.		01.02	
21	4	Комплекс упражнений на фитболе		08.02	
<b>Формирование правильной осанки.</b>					
22	1	Упражнения для укрепления мышц спины.		15.02	
23	2	ОРУ с гимнастической палкой		22.02	
24	3	Упражнения для укрепления мышц спины		01.03	
25	4	ОРУ с гимнастической палкой		15.03	
26	5	Специальные упражнения с гимнастической палкой		22.03	
27	6	Специальные упражнения с гимнастической палкой		05.04	
28	7	Упражнения для укрепления мышц спины		12.04	
29	8	Закрепление практических навыков.		19.04	
<b>Развитие мелкой моторики.</b>					
30	1	Пальчиковая гимнастика для верхних конечностей.		26.04	
31	2	Упражнения с малым мячом.		17.05	
32	3	Работа с мелкими предметами.		24.05	
<b>Итого 32 часа</b>					



СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
Методического совета  
МБОУ Богдановской СОШ  
от « 31 » августа 2021 года № 1  
\_\_\_\_\_Е.С.Верхова

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_Е.В.Буракова  
«31\_» августа 2021 года