МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования и науки Волгоградской области

Администрация Алексеевского муниципального района

МБОУ Алексеевская СШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО учителей ФК и ОБЗР:	Председатель методического совета:	Директор школы:
/Пригода С.П./	/Емельянова Е.В./	/Пригода С.В./
Протокол № 1 от «27» августа 2026 г.	Протокол № 1 от «28» августа 2026 г.	Приказ № 189 от «31» августа 2026 г.

Адаптивная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 4 класса

ст. Алексеевская, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» предназначена для учащегося 4 класса, составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (вариант 2), и в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), от 19 декабря 2014 № 1599;

- Федеральный закон об образовании «Об образовании в Российской федерации» (№273 от 29 декабря 2012г.);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 №61573);

- Учебный план бюджетного общеобразовательного учреждения Алексеевская СШ на 2026-2027 учебный год.

У большинства детей с тяжёлыми и множественными нарушениями развития (ТМНР) имеются грубые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся.

Поэтому **целью** данного коррекционного курса является работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к произвольному движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Основные задачи:

1. Мотивация произвольной двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений.
2. Освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЕГО ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

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 наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается отклонения в координации, точности и темпе движений. Движения замедленны, неуклюжи. У обучающихся возникают большие сложности при переключении движений, быстрой смене поз и действий. Часть детей с умеренной, умственной отсталостью имеет замедленный темп, вялость, неловкость движений. У других наблюдается повышенная подвижность, сочетающаяся с не целенаправленностью, беспорядочностью, нескоординированностью движений.

Характер развития детей зависит от ряда факторов: этиологии, патогенеза нарушений, времени возникновения и сроков выявления отклонений, характера и степени выраженности каждого из первичных расстройств, специфики их сочетания, а также от сроков начала, объема и качества коррекционной помощи.

В связи с неразвитостью волевых процессов дети оказываются не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в процессе деятельности, что не редко вызывает проблемы поведения. Кроме всего перечисленного, трудности в обучении вызываются недоразвитием мотивационно-потребностной сферы обучающихся с умственной отсталостью и ТМНР. Интерес к какой-либо деятельности, если возникает, то, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

В коррекционном курсе «Двигательное развитие» решаются и **специальные задачи**, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников:

- развитие тактильных ощущений кистей рук и расширение тактильного опыта;
- развитие зрительного восприятия;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков;
- формирование и развитие реципрокной координации;
- развитие пространственных представлений;
- развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

Цель:

обогащение сенсомоторного опыта, поддержанию и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Формы организации:

-индивидуальные,
-групповые,
-коллективные (фронтальные).

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ:

Законодательством Российской федерации предусмотрено право обучающегося, в том числе обучающегося с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ), с инвалидностью, на получение общего образования по индивидуальному учебному плану (далее - ИУП), то есть учебному плану, обеспечивающему освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося.

На реализацию предмета «Физическая культура», согласно ИУП, учитывая состояние здоровья обучающегося и по согласованию и заявлению родителей, отводится 0,5 часа в неделю (17 часов в год).

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения коррекционной работы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Личностные результаты:

1. Овладение начальными навыками адаптации в классе;

2. Развитие мотивов учебной деятельности;
3. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
4. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты:

1.Восприятие и реагирование на базальные раздражители:

- умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности);
- восприятие различных частей тела.

2.Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:

- контроль положения головы; контроль тела в положении лежа, сидя, стоя; освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости;
- передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств.

3.Освоение новых двигательных навыков, координации движений.

4.Демонстрация физических качеств:

- силовые способности, выносливость, гибкость;
- способность к статическому и динамическому равновесию;
- способность ориентироваться в пространстве;
- умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения.

Мелкая и общая моторика:

- умение подстраивать кисть под форму предмета;
- умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
- освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).

СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Укрепление мышц спины

- Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина»;
- .Формирование знаний о положении тела при правильной осанке;
- Упражнения на коврике на укрепление мышц спины;
- Комплекс ОРУ для мышц спины;
- Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.;
- Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка».

Укрепление мышц брюшного пресса

- Упражнения на пресс. Упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед»;
- Упражнение с гимнастическим мячом;
- Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса;
- Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

Профилактика и коррекция стоп

- Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка»;
- Комплекс ОРУ для стоп;
- Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных;
- Ходьба с заданиями для стоп.

Развитие и укрепление плечевого пояса

- Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница»;
- Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу;
- ОРУ для укрепления плечевого пояса;
- Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног

- Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка»;
- ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бёдер, ног;
- Ходьба и бег с заданием. Легкий бег, прыжковые упражнения.

Развитие вестибулярного аппарата

- Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами;
- Ходьба по прямой линии, по кубикам, точкам;
- Ходьба и бег с заданием;
- Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.

Оздоровительная гимнастика

- Дыхательная гимнастика;
- Упражнения на мелкую моторику;
- Упражнения на гимнастическом мяче;
- Комплекс общеразвивающих упражнений.

Содержание программного материала занятий по двигательному развитию состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, и коррекционных упражнений, а также подвижных игр коррекционной направленности, упражнений на развитие мелкой и общей моторики.

Суть предложенной адаптированной программы по двигательному развитию заключается в том, чтобы учесть все возможные подходы для компенсации, коррекции отклонений в физическом развитии младшего школьника с ограниченными возможностями здоровья с тем, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

Практическая полезность курса обусловлена тем, что предполагает формирование умений пользоваться полученными знаниями для решения соответствующих возрасту житейских задач. У детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью не развита познавательная деятельность, все мыслительные операции (анализ, синтез, сравнения, обобщения), имеются значительные пробелы в элементарных знаниях. Они затрудняются самостоятельно использовать имеющиеся у них знания.

Перенос полученных знаний и умений, их применение в несколько изменившихся условиях, самостоятельный анализ ситуации, выбор решения даже простых жизненных задач - все это составляет трудность для детей данной категории. Поэтому важно не только дать этим детям определенную сумму знаний, но и выработать у них умение действовать в конкретных жизненных ситуациях, придать знаниям бытовую, ситуационную приспособленность.

При обучении используются следующие принципы: принцип коррекционно-речевой направленности, воспитывающий и развивающий принципы, принцип доступности обучения, принцип систематичности и последовательности, принцип наглядности в обучении, принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении и т.д.

Программа построена на основе концентрического принципа размещения материала. Концентризм создаёт условия для постоянного повторения ранее усвоенного материала и разъединения сложных грамматических понятий и умений на составляющие элементы, где каждый отрабатывается отдельно. В результате постепенно увеличивается число связей, лежащих в основе понятия, расширяется языковая и речевая база для обработки умений и навыков.

Содержание курса состоит из следующих разделов:

«Общеразвивающие упражнения» - движения руками, ногами, туловищем и головой, упражнения для укрепления мышц живота;

«Коррекционные упражнения» - коррекция и профилактика: плоскостопия, нарушений осанки, сколиозов;

«Развитие мелкой моторики» - развивающие упражнения, работа с дидактическими пособиями для развития мелкой моторики;

«Ориентировка в пространстве» - шаги, построения, перестроения.

Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося.

При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся 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, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

Оценка по курсу «Двигательное развитие» определяется в зависимости от степени овладения учащимися умениями и результатом, строго индивидуально.

Учащиеся должны уметь:

-подобрать форму одежды для занятий по двигательной активности;

-строится в колонну, равняться в затылок, размыкаться на вытянутые руки вперёд;

-проверять осанку у стены;

-соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений;

-ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;

-отжиматься от скамейки, от пола (на коленях);

-выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении;

-лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.;

-выполнять повороты по ориентирам;

-дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;

-ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске;

-медленно бегать;

-расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.;

-играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»);

-ходить в различных И.П;

-бегать в медленном темпе;

-выполнять упражнении с гантелями, с обручами, без предметов;

-соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.

Учащиеся должны знать:

-правила поведения и передвижения по спортивному залу;

-правила по технике безопасности и правила пользования спортивными снарядами и тренажёрами;

-правила личной гигиены;

-параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»);

-значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания;

-правила техники безопасности, личной гигиены на уроке;

-правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№	Тема	Количество часов	Дата проведения
1	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	1	03.09
2	Профилактика и коррекция стоп. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».	1	17.09
3	Развитие и укрепление плечевого пояса. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».	1	01.10
4	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик».	1	15.10
5	Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины.	1	05.11
6	Укрепление мышц брюшного пресса. упражнение с гимнастическим мячом.	1	19.11
7	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1	03.12
8	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на гимнастическом мяче.	1	17.12
9	Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам, гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенки.	1	14.01
10	Бег в разных направлениях.	1	28.01
11	Прокатывание мяча между предметами.	1	11.02
12	Ловля мяча, брошенного учителем.	1	25.02
13	Ползание на животе по прямой.	1	11.03
14	Ползание на четвереньках в заданном направлении.	1	01.04
15	Ползание по прямой линии по указанному жесту учителя в заданном направлении.	1	15.04
16	Ходьба с предметом в руке.	1	29.04
17	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия.	1	13.05
Всего		17	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Материально-техническое оснащение коррекционного курса предусматривает:

- инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.
- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, инвентаря;
- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, тренажёры, велосипеды и т.д.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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. СП., 2003.

Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.

Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.

Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.

Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999

Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.

Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002

Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.

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.

Подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.

Потапчук А. А. Фитбол- гимнастика в дошкольном возрасте: Учебное пособие / А. А. Потапчик, Г. Г. Лукина- СПб.: СПб ГАФК им. П. ФЙ. Лесгафта, 1999

Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.

Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000