

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
О-Шынаанская средняя общеобразовательная школа муниципального района  
«Тес-Хемский кожуун Республики Тыва»

РАССМОТРЕНО:

«СОГЛАСОВАНО»

На заседании педагогического  
совета Протокол № 1  
от 29.08.2024 г.

Заместитель директора по УВР:  
Янчып А.О.  
от 29.08.2024 г.



«ПОДПИСАНО»

Директор школы:  
Санчап О.М.

2024 г.

АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета «Адаптированная физическая культура»  
для обучающихся 4 класса

Составитель:  
Балчыр Кулча-Хыраа Егоровна,  
педагог-психолог

О-Шынаа – 2024

# **Адаптированная программа учебного предмета «Адаптированная физическая культура» для Хулера-оол Цырен, обучающегося 4 класса 2024-2025 учебный год**

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования МБОУ «О-Шынаанская СОШ» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (редакция от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Известно, что уровень развития ребенка характеризуется тремя основными показателями: физическим, психическим (в том числе и личностным), социальной адаптацией к условиям меняющегося современного общества.

В науке о человеке и в практике обучения детей в последние годы уделяется большое внимание физическому развитию ребенка как основе формирования разносторонней личности, особенно школьников с тяжелой зрительной патологией.

Физическое воспитание в специальных (коррекционных) школах для детей с глубоким нарушением зрения является неотъемлемой частью всей системы учебной и воспитательной работы. Оно осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, профессионально-трудовым обучением и занимает одно из важных мест в подготовке учащихся к социализации и интеграции в общество зрячих.

Курс АФК является одним из направлений коррекционно-развивающей области, поддерживающей процесс освоения содержания АООП НОО для слепых обучающихся.

**Целью реализации АООП НОО для слепых обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является создание условий выполнения требований Стандарта через обеспечение получения качественного начального общего образования слепыми обучающимися в пролонгированные сроки, по итоговым достижениям полностью соответствующим требованиям к результатам освоения,**

определенным ФГОС НОО ОВЗ, с учетом особых образовательных потребностей обучающихся данной категории.

**Основными задачами** АООП НОО для слепых с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере; повышение функциональных возможностей организма, обогащение двигательных умений, развитие жизненно необходимых двигательных навыков; развитие основных физических качеств, преодоление скованности физической пассивности, развитие компенсаторных возможностей средствами физической культуры.

**Рабочая программа составлена на основании нормативно-правовых документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (редакция от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп вступ. в силу с 24.07.2015);
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья", от 19.12.2014 N 1598;
4. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слепых, обучающихся (вариант 3.3)

**Психолого-педагогическая характеристика слепых, обучающихся с легкой умственной отсталостью.**

На развитие обучающихся данной категории серьезное влияние оказывает состояние зрительных функций, по которому выделяют: тотальную слепоту, светоощущение, практическую слепоту (наличие остаточного зрения).

Тотально слепые, характеризуются абсолютной (тотальной) слепотой на оба глаза, что детерминирует полное отсутствие у них даже зрительных ощущений (отсутствие возможности различить свет и тьму). В качестве ведущих в учебно-познавательной и ориентировочной деятельности данной подгруппы обучающихся выступает осязательное и слуховое восприятие.

Другие анализаторы выполняют вспомогательную роль.

Слепые со светоощущением в отличие от первой подгруппы, имеют зрительные ощущения, по своим зрительным возможностям данная группа весьма разнообразна и включает:

- слепых, у которых имеет место светоощущение с неправильной проекцией (не могут правильно определять направление света), что не дает возможности использовать светоощущение при самостоятельной ориентировке в пространстве;

- слепых, у которых имеет место светоощущение с правильной проекцией (могут адекватно определять направление света), что позволяет использовать его в учебно-познавательной деятельности (особенно в пространственной ориентировке);

- слепых, у которых наряду со светоощущением имеет место цветоощущение (могут наряду со светом и тьмой различать цвета), что обеспечивает возможность его использования в учебно-познавательной и ориентировочной деятельности.

Слепота, в силу негативного влияния на уровень развития как общей, так и двигательной активности, значительно осложняет физическое развитие обучающегося, что проявляется: в замедленном темпе овладения слепыми различными движениями и более низком уровне их развития (снижение объема движений, качества выполнения); в нарушении координации движений; в снижении уровня развития общей и мелкой моторики; в возникновении навязчивых движений; в нарушении осанки, походки, положения тела; в трудности передвижения в пространстве.

### **Цель программы:**

обеспечение с помощью специальной методики АФК укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия; создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями.

### **Оздоровительные задачи:**

- охрана жизни и укрепление здоровья детей с глубоким нарушением зрения;
- укреплять связочно-суставной аппарат;
- совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- совершенствовать деятельность ЦНС.

### **Коррекционно-образовательные задачи:**

- формировать двигательные навыки и умения;
- развивать физические качества (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);
- прививать навыки гигиены; сформировать представления о пользе занятий АФК, о значении и технике физических упражнений, методике их проведения, о явлениях природы, общественной жизни.

#### **Коррекционно-воспитательные задачи:**

- воспитывать положительные черты характера: организованность, дисциплинированность, скромность;
- формировать нравственные качества: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка;
- воспитывать самостоятельность и умение при необходимости обратиться за помощью.

#### **Коррекционно-развивающие задачи:**

- формировать необходимые умения и навыки самостоятельной ориентировки в пространстве (ориентирование в спортивном зале, пользование спортивным инвентарем и адаптированными пособиями с использованием сохранных анализаторов);
- содействовать минимизации навязчивых стереотипных движений;
- развивать способность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;
- формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

#### **Организация и контроль учебного процесса.**

Контингент обучающихся - это слепые дети с легкой умственной отсталостью с различной степенью и патологией развития глаз. Дети, имеющие различные нарушения осанки, прогрессирующий сколиоз, плоскостопие, ДЦП, недоразвитие мышечного корсета, заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, другие соматические заболевания, а также учащиеся с сочетанным дефектом здоровья.

Нагрузка на занятиях АФК осуществляется с учетом возраста школьников, показателей их физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса. Занятия проводятся с учетом имеющихся противопоказаний и рекомендаций врача-офтальмолога

### **Описание места курса в учебном процессе**

Курс занятий: 33 часа в год в 1 классе - 1 раз в неделю, 33 учебные недели; 34 часа в год в 2-5 классах - 1 раз в неделю, 34 учебные недели. Срок реализации программы 5 лет.

АФК проводится в форме групповых занятий.

### **Личностные и предметные результаты освоения предмета**

**Личностные результаты:** формирование мотивации достижения результата; наличие стремления к совершенствованию своих физических способностей; формирование умения ориентироваться в пространстве; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных ситуациях; формирование установки на поддержание здоровья сбережения, охрану сохраненных анализаторов; на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Базовые учебные действия:**

развитие способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в учебной деятельности; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; формирование основ адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; овладение начальными основ сотрудничества с педагогом и сверстниками при решении учебных задач; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях АФК; развитие навыков пространственной ориентировки как основы самостоятельного и результативного выполнения корригирующих упражнений; умение взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в системе координат «слепой – зрячий», «слепой- слепой» в ходе занятий АФК; умение задавать вопросы уточняющего характера.

#### **Предметные результаты:**

Слепые обучающиеся с умственной отсталостью овладеют специальными знаниями, умениями и навыками, способствующими преодолению отклонений в физическом развитии и

двигательной сфере. У них будут развиваться функциональные возможности организма, обогащаться двигательные умения, совершенствоваться жизненно необходимых двигательные навыки. Обучающиеся овладеют знаниями об упражнениях, направленных на укрепление и охрану здоровья, в том числе охрану остаточного зрения; о необходимости рационального использования остаточного зрения в процессе выполнения физических упражнений. У них будут совершенствоваться основные физические качества, нивелироваться скованность, физическая пассивность, формироваться правильная осанка и походка. Занятия АФК будут способствовать коррекции навязчивых стереотипных движений. У обучающихся будут формироваться навыки свободного безбоязненного передвижения в пространстве, развиваться компенсаторные возможности за счет совершенствования физического развития и двигательной сферы средствами физической культуры.

**Календарно – тематическое планирование уроков  
«Адаптивная физическая культура» на 2024-2025 учебный год**

В неделю – 3 часа

Количество часов в год – 99 часов

<b>№ п\п</b>	<b>РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
	<b>Общие упражнения</b>	<b>6</b>	
1	Правила безопасности. Занятия адаптивной физкультурой и их роль для здоровья человека. Общеразвивающие упражнения без предметов.	3	03.09.24 05.09.24 06.09.24
2	Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Общеразвивающие упражнения с мячом.	3	10.09.24 12.09.24 13.09.24
	<b>Лечебно-корректирующие упражнения</b>	<b>5</b>	
3	Дыхательные упражнения их значение и правильное выполнение. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	3	17.09.24 19.09.24 20.09.24
4	Общеразвивающие упражнения с предметами и без.	2	24.09.24 26.09.24
	<b>Упражнения коррекционно-развивающей направленности</b>	<b>5</b>	
5	Упражнения на развитие координационных способностей.	2	01.10.24 03.10.24
6	Упражнения на развитие выносливости.	2	04.10.24 08.10.24
7	Упражнения на развитие ловкости.	1	10.10.24
	<b>Упражнения на тренажерах</b>	<b>5</b>	
8	Упражнения на эллипсоиде.	2	11.10.24 15.10.24
9	Упражнения на велотренажере.	3	17.10.24 18.10.24

			22.10.24
	<b>Общие упражнения</b>	<b>6</b>	
10	Осанка человека. Упражнения, формирующие правильную осанку.	3	24.10.24 25.10.24 05.11.24
11	Строевые упражнения. Упражнения для подвижности глаз. Подвижные игры.	3	07.11.24 08.11.24 12.11.24
	<b>Лечебно-корректирующие упражнения</b>	<b>6</b>	
12	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	3	14.11.24 15.11.24 19.11.24
13	Упражнения повышающие силу отдельных мышечных групп.	3	21.11.24 22.11.24 26.11.24
	<b>Упражнения коррекционно-развивающей направленности</b>	<b>6</b>	
14	Упражнения для развития моторики рук.	3	28.11.24 29.11.24 03.12.24
15	Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций.	3	05.12.24 06.12.24 10.12.24
	<b>Упражнения на тренажерах</b>	<b>4</b>	
16	Упражнения на беговой дорожке	4	12.12.24 13.12.24 17.12.24 19.12.24
	<b>Общие упражнения</b>	<b>4</b>	
17	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	2	20.12.24

	Подвижные игры.		24.12.24
18	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Упражнения для подвижности глаз.	2	26.12.24 27.12.24
	<b>Лечебно-корригирующие упражнения</b>	<b>8</b>	
19	Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	4	14.01.25 16.01.25 17.01.25 21.01.25
20	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	2	23.01.25 24.01.25
21	Упражнения повышающие силу отдельных мышечных групп.	2	28.01.25 30.01.25
	<b>Упражнения коррекционно-развивающей направленности</b>	<b>8</b>	
22	Упражнения на развитие координационных способностей.	4	31.01.25 04.02.25 06.02.25 07.02.25
23	Упражнения на развитие выносливости.	4	06.02.25 11.02.25 13.02.25 14.02.25
	<b>Упражнения на тренажерах</b>	<b>8</b>	
24	Упражнения на велотренажере.	2	18.02.25 20.02.25
25	Упражнения на эллипсоиде.	2	21.02.25 25.02.25
26	Упражнения на гребном тренажере.	4	27.02.25 28.02.25

			04.03.25 06.03.22
	<b>Общие упражнения</b>	<b>8</b>	
27	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	4	07.03.25 11.03.25 13.03.25 14.03.25
28	Упражнения для профилактики плоскостопия.	4	18.03.25 20.03.25 21.03.25 01.04.25
	<b>Лечебно-корректирующие упражнения</b>	<b>8</b>	
29	Дыхательные упражнения.	4	03.04.25 04.04.25 08.04.25 10.04.25
30	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	4	11.04.25 15.04.25 17.04.25 18.04.25
	<b>Упражнения коррекционно-развивающей направленности</b>	<b>6</b>	
31	Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться.	3	22.04.25 24.04.25 25.04.25
32	Упражнения для формирования правильной осанки.	3	29.04.25 06.05.25 08.05.25
	<b>Упражнения на тренажерах</b>	<b>6</b>	
33	Упражнения на эллипсоиде.	3	13.05.255

			15.05.25 16.05.25
34	Упражнения на велотренажере.	3	20.05.25 22.05.25
	Итого	99	

### Список литературы

1. Бастрон О. В., Сафронова И. Н. Коррекционная и профилактическая направленность адаптивного физического воспитания слепых и слабовидящих детей. - Томск: Из-во ТГПУ, 2007. - С.167-169.

2. Беженцева Л. И. Особенности организации процесса физического воспитания детей инвалидов (слепых и слабовидящих) в условиях школы-интерната. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2003. - С. 233-237.

3. Демирчоглян Г. Г., Демирчоглян А.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. - М.: Советский спорт, 2000. – С. 95-102.

4. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 140 с.

5. Маллаев Д. М. Игры для слепых и слабовидящих. - М.: Советский спорт, 2002.

6. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения (метод, рекомендации для учителей, воспитателей, родителей). - СПб., 2001.

7. Семенов Л.А., Шлыков В.Н. Азбука движения для слепых детей. - М., 1984.

8. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования РФ от 19.12.2014г. №1598).