

МКОУ Верхнедобринская СШ
Камышинского муниципального района
Волгоградской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



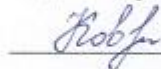
Раут Е.Н.

Протокол №1

от «22» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагог-организатор



Ковалкина М.С.

«25» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Иванова В.А.

Приказ №82

от «25» августа 2025 г.

**Специальная индивидуальная программа развития
обучающегося 1 класса
Богдана Б.**

**(с тяжелыми множественными нарушениями развития II вариант)
по курсу «Адаптивная физическая культура»
на 2025-2026 уч. год**

составлена учителем – Раут Елена Николаевна

С. Верхняя Добринка
2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Адаптивная физическая культура» для 1 класса (вариант II) составлена на основе:

- Адаптированной Основной Образовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР вариант II, которая является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые Федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы;
- Приказа Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 года №1599 «Об утверждении ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и программно-методического материала;
- учебного плана для обучающихся МКОУ Верхнедобринской СШ

Рабочая программа рассчитана на 66 часов (2 часа в неделю).

Характеристика обучающегося

У обучающегося Богдана Б. диагностируется детский церебральный паралич, системное недоразвитие речи тяжелой степени. У мальчика наблюдаются тяжелые множественные нарушения развития (ТМНР II вариант). Богдан Б. имеет конкретное негибкое неразвитое мышление, образование отвлеченных понятий не отслеживается. Мальчик не понимает обращенную речь. Взгляд на предмет фиксирует на некоторое время. Внимание не устойчивое. В результате утомления возникает двигательное беспокойство. Мальчик начинает крутиться из стороны в сторону, проявлять агрессивное поведение. Речь отсутствует. На игрушки не реагирует, слушает звук погремушки, может зажать в руке. Ребенок не может передвигаться самостоятельно, не сидит, с трудом держит голову. Не ест и не пьет самостоятельно. Навыки самообслуживания отсутствуют. Богдан Б. обучается на дому.

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана (вариант 2), ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование готовности детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2). Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни детей с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение ими основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

Нарушения развития детей препятствуют их полноценному нахождению и обучению в среде сверстников, эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с окружающими людьми. Дети с множественными нарушениями развития не способны в полном объеме воспринимать собственное тело, до конца осознать свои физические возможности и ограничения, полноценно использовать доступные способы передвижения, соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью, самостоятельно контролировать двигательные навыки, координацию движений и т.п.

В связи с этим занятия по адаптивной физической культуре в 1 классе в первую очередь направлены на:

⑩ формирование учебного поведения (направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию);

⑩ формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами);

в дальнейшем на:

⑩ формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Целью рабочей программы по адаптивной физической культуре (2 вариант) для 1 класса является оптимизация физического состояния и развития ребенка.

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, воспитание устойчивого интереса к занятиям.

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.

Программа предполагает работу по следующим разделам: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Туризм».

Построения и перестроения

Принятие исходного положения для построения (основная стойка). Построение в колонну по одному. Повороты на месте направо, налево. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения: Дыхательные упражнения

Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).

Общеразвивающие упражнения

Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Приседание.

Ходьба и бег

Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Прыжки

Прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте.

Ползание, подлезание

Ползание на четвереньках. Подлезание под препятствия на четвереньках.

Передача предметов

Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).

«Коррекционные подвижные игры»

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений

Формирование умения: узнавать баскетбольный мяч, волейбольный мяч, футбольный мяч.

2) Подвижные игры

Формирование умения соблюдать правила игр: «Стоп, хлоп, раз», «Болото» «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Гуси-лебеди».

«Велосипедная подготовка»

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом.

«Туризм»

Туристический инвентарь для похода

Формирование умения узнавать, различать предметы туристического инвентаря (рюкзак, спальник, туристический коврик, палатка, котелок).

Для Богдана Б. наиболее востребованы и актуальны следующие разделы, которые непосредственно включены в рабочую программу: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры».

Общая характеристика учебного предмета.

Методика преподавания адаптированной физкультуры основана на дифференцированном и индивидуальном подходе. На занятиях 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.

В процессе занятий используются коррекционные подвижные игры, упражнения на пространственную ориентировку, на сохранения равновесия, на развитие общей и мелкой моторики, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса адаптивной физкультуры

Личностные результаты:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; - развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, бережному отношению к материальным ценностям.

Предметные результаты:

- ⑩ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- ⑩ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры).

Метапредметные результаты:

- ⑩ формирование умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- ⑩ формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

Планируемые результаты освоения программы в 1 классе

Минимальный уровень	Достаточный уровень
- восприятие собственного тела; - освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять. Передвигаться (в том числе с использованием технических средств); - умение радоваться успехам: прыгнул, пробежал и др.	- осознание своих физических возможностей и ограничений; - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Количество часов	Дата
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.	1	
3	Принятие исходного положения .	2	
4			
5	Игра «Мы делили апельсин».	2	
6			
7	Дыхательные упражнения в положении стоя. Игра «Понюхаем цветы».	2	
8			
9	Дыхательные упражнения во время передвижения. Игра «Понюхаем цветы».	1	
10	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Игра на географию тела.	3	

11	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Игра на географию тела.	3	
12	Круговые движения кистью. Игра на географию тела.	1	
13	Одновременные (поочерёдные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лёжа».	1	
14	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Игра «Силачи».	1	
15	Ходьба с учителем в заданном направлении.	2	
16	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	2	
17	Передача набивного мяча. Игра «Найди предмет».	2	
18	Передача флажка мяча. Игра «Флажок».	2	
19	Передача гимнастической палки. Игра «Быстро возьми».	2	
20	Игра «Ловишки»	2	
21	Игра «Воробушки и кот»	2	

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

- ❶ дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;
- ❶ спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, обручи, кегли, гимнастические коврики, футбольные, волейбольные мячи;

Список используемой литературы:

1. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. пособие /Л. Н. Ростомашвили.

– М.: Советский спорт, 2009. – 224 с.

2. Баряева Л.Б., Бгажнокова И.М., Бойков Д.И., Зарин АМ., Комарова С.В. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы / под ред. И.М. Бгажноковой. —

М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2007. — 181 с. — (Коррекционная педагогика).

3. Ростомашвили Л.Н. Педагогическая практика по специализации

«Адаптивное физическое воспитание»: Учебно-методическое пособие по подготовке, организации и проведению педагогической практики студентов по специализации «Адаптивное физическое воспитание» – СПб, 2006.

4.Царёв А.М., Рудакова Е.А., Сухарева О.Ю. Дети с тяжелыми и множественными нарушениями развития /Дошкольное воспитание и обучение детей с комплексными нарушениями / под. ред. Л.А.Головниц: учебное пособие.- М., Логомаг, 2015. – 266 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 204386788034329348492695391725163536704499088666

Владелец Иванова Валентина Алексеевна

Действителен с 11.09.2025 по 11.09.2026