**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кириковская средняя школа».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подпись СластихинаСОГЛАСОВАНО: заместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П. \_\_\_\_\_\_  «29» августа 2025 г. | логотип школы | УТВЕРЖДАЮ:  ПечатьПодпись ИвченкоДиректор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»  Ивченко О.В. \_\_\_\_\_\_\_\_  «29» августа 2025 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся**

**8 класса**   **по адаптированной образовательной программе основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.1.)**

Составил: учитель первой квалификационной категории Фахрутдинов Данил Дамирович

2025-2026 учебный год

1. **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании основной адаптированной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, учебного плана для обучающихся 8 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.1.) на 2025-2026 учебный год в режиме пятидневной рабочей недели.

Настоящая рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата 8 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» учитывает реализацию Программы воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» через следующие формы:  
- побуждение обучающихся соблюдать на уроках общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на  
занятиях предметов, явлений, событий через: обращение внимания на ярких  
деятелей культуры, науки, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;  
- использование воспитательных возможностей содержания предмета «Адаптивная физическая культура» для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;  
- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам и т.д.;  
- включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;  
- применение на занятиях интерактивных форм работы, стимулирующих  
познавательную мотивацию обучающихся;  
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;  
- выбор и использование на занятиях методов, методик, технологий,  
оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;  
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в занятия различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;  
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на занятиях эмоционально-комфортной среды.

Программа детализирует и раскрывает содержание федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с НОДА по варианту 6.1, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся с ОВЗ.

Содержание рабочей программы составлено с учетом рекомендаций окружной ПМПК и результатов обследования учащихся на начало учебного года.

Обучающиеся с двигательными нарушениями легкой степени выраженности, имеют нормальное интеллектуальное развитие с незначительными недостатки устной речи.

Сопутствующие нарушения зрения и слуха у них отсутствуют, сформированы базовые навыки самообслуживания. Они, хотя и с трудом способны к различным манипуляциям и обладают достаточно развитой речью. Однако, у них проявляются: сниженная работоспособность, ее мерцательный характер и астенические проявления.

Недостатки крупной и мелкой моторики у детей с НОДА все же находят свое отражение в развитии познавательных способностей обучающихся, влияют на эмоционально-волевую сферу детей и их общее психологические состояние, что в конечном итоге сказывается на способности таких детей к обучению в школе и успеваемости, в результате чего познавательное развитие обучающихся на данном возрастном этапе характеризуется:

- недостаточным запасом знаний и представлений об окружающем мире;

- нарушением умственной работоспособности, истощаемостью психических процессов;

- недостаточным уровнем развития внимания;

- снижением объема запоминания и воспроизведения, кратковременным характером памяти.

Личностные особенности обучающихся этой категории часто характеризуются низкой мотивацией достижений, коммуникативными нарушениями, неадекватно заниженной самооценкой, иждивенческими установками, повышенной эмоциональной привязанностью к родителям.

Снижение числа контактов с окружающими и особенности воспитания приводят к формированию ряда особенностей затрудняющих обучение и социальную адаптацию. Такие обучающиеся не умеют преодолевать трудности, подчинять свои действия определенным требованиям и правилам. Затрудняются организовать свою деятельность, регулировать ее и свое поведение. У многих обучающихся в этом возрасте начинают проявляться черты характера, заострившиеся в связи с переживанием заболевания.

**Цель образовательной коррекционной работы**

Стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

**Общая характеристика учебного предмета**

**Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

**Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):**

- коррекция техники основных движений – мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;

- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;

- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

**Описание места учебного предмета АФК в учебном плане**

Объем учебного времени:

Адаптивная физическая  культура проводится в форме индивидуального занятия, (2 ч. в неделю)

Индивидуальное занятие направлено на обучение произвольному и дозированному напряжению и расслаблению мышц, нормализации координации, опорности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Индивидуальные занятия по двигательной коррекции распределяются по необходимости в зависимости от степени тяжести заболевания, объема оперативного вмешательства, отсутствия навыков самообслуживания и возможности самостоятельного передвижения, следовательно, при таком состоянии учащегося количество часов индивидуальных занятий составляет 45 минут в неделю для формирования необходимых навыков.

1. **Планируемы результаты**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

**Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;

- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- представления о правильной осанке;

- о видах стилизованной ходьбы;

- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;

-представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;

- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;

- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;

- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;

- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;

- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;

-выполнение двигательных действий;

- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

-знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

-знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

-знание форм, средств и методов физического совершенствования;

- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;

-знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

-знание правил, техники выполнения двигательных действий;

-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

-ознакомиться со свойствами воды на уроках плавания;

-не бояться воды, безбоязненно играть и передвигаться по дну удобным способом;

-принимать основные исходные положения в плавании;

- овладеть простейшими передвижениями в воде, погружением в воду, выдохом в воду;

-выполнять скольжения в положении лёжа на груди;

**3. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, подвижные игры с предметами, музыкальные, речевые музыкальные игры

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямостояния, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

**Учебно-тематический план по АФК**

|  |  |
| --- | --- |
| Основы знаний. Теоретические сведения. | Теоретические сведения. Формирование общего представления о ФК. Понимать роль и значение уроков физической культуры. Инструктаж по технике безопасности. Научатся ориентироваться в понятии «физическая культура».  *Требования к уровню подготовки учащихся.*  Соблюдать правила поведения во время занятий*.*Знать требования к спортивной форме, понятия «строй», «колонна», «шеренга», «основная стойка». Иметь элементарные знания о разделах программного материала АФК. |
| Развитие двигательных способностей (ОФП). | Основные команды и приемы. Основные исходные положения и изолированные движения.  Элементы строевой подготовки. Построение в колонну, шеренгу. Команды «Равняйсь», «Смирно», расчет по порядку, рапорт.  Основные виды передвижения.  Передвижение в колонне по одному. Передвижение по- пластунски, в упоре стоя на коленях вперед, вперед спиной, приставным шагом. Передвижение в стойке на коленях с опорой на цилиндр. Передвижение на животе по гимнастической скамейке, по скамейке с переходом на гимнастическую стенку.  Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие функции опорности и равновесия с использованием цилиндра.  *Требования к уровню подготовки учащихся.*  Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве  ( право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения. |
| Профилактические и корригирующие упражнения | Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.  Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года).  *Требования к уровню подготовки учащихся.*  Уметь выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.  Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений.  Выполнять упражнения под счет учителя. |
| Подвижные игры с предметами | Соблюдать правила безопасности.  Овладевать элементарными умениями в ловле, бросках, передачах мяча.  Использовать подвижные игры для активного отдыха.  Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  Выполнять основные упражнения для развития гибкости, быстроты.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |

1. **КАЛЕНДАРНО ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока в году | | Тема урока |
|
| 1  2 | | Основные ИП и движения головы, рук и ног. |
| 3  4 | | Упражнения с предметами и без предметов. |
| 5  6 | | Различные виды передвижений. |
| 7  8 | | Основные положения рук |
| 9  10 | | Упражнения  в положении лежа  на животе |
| 11  12 | | Упражнения в положении лежа на спине |
| 13  14 | | Упражнения  для укрепления  мышц стопы |
|  | |  |
| 15  16 | | Правильные дыхательные упражнения |
|  | |  |
| 17  18 | | Передача мяча |
| 19  20 | | Перекатывание  мяча друг другу |
| 21  22  23 | | Подбрасывание и перебрасывание мяча |
| 24  25  26 | | Броски и ловля мяча |
|  | |  |
| 27  28 | | Упражнения лежа на животе |
| 29 | | Перешагивания  через палку |
| 30  31 | | Упражнения лежа на спине |
|  | |  |
| 32  33 | | Упражнения с удержанием груза на голове |
| 34  35 | | Упражнения в равновесии |
| 36  37 | | Ходьба приставными шагами |
|  | |  |
| 38  39 | | Смешанные висы |
| 40  41  42 | | Переход из одного смешанного виса в другой |
| 43 | | Вис лежа на спине |
|  | |  |
| 44-45 | | Упражнения  развивающие навыки движения |
| 46-47 | | Выполнение движений головой |
| 48-49 | | Занятия для нормализации суставных функций |
| 50-51 | | Выполнение движений руками |  |
| 52-53 | | Выполнение движений пальцами рук |  |
| 54-55 | | Занятия для мускулатуры живота |  |
| 56-57 | | Упражнения для мышц живота |  |
| 58 | | Упражнения для мышц спины |  |
|  | |  |  |
| 59  60  61 | | Ходьба с изменением длины и частоты шагов |  |
| 62  63 | | Свободный бег |  |
| 64  65 | | Лазание по наклонной скамейке |  |
| 66  67 | | Лазание по гимнастической стенке |  |
| 68 | | Лазание через препятствие |  |
|  |

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ**

1. Ренато Хольц «Помощь детям с церебральным параличом». – М.: Теревинф, 2006.

2. Л.М. Шипицына И.И. Мамайчук «Детский церебральный паралич».

3. А.А. Потапчук «АФК в работе с детьми, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата при заболевании ДЦП» – Санкт- Петербург, 2003.

4. С.П. Евсеев « Теория и организация АФК» – М.: 2010.

5. Л.Н. Растомашвили «Адаптивное физическое воспитание детей со смешанными нарушениями развития» – М: 2009.

6. А.А. Потапчук, Е.В. Клочкова, Т.Г. Щедрина «Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей» – Санкт-Петербург, 2004.

7. «Восстановительное лечение детей с поражениями ЦНС и опорно-двигательного аппарата». – Издательский дом Санкт-Петербург МАПО, 2004.