

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Свердловской области

Администрация МО Первоуральск

МАОУ СОШ № 4

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете

Протокол № 25 от 25.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО  
на совете родителей

Протокол №25 от 25.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
№ 65 от 29.08.2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету

«Адаптивная физкультура»

в условиях реализации ФАООП УО (ИН)

для 1 дополнительного – 4 классов срок  
реализации 5 лет

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования МАОУ СОШ №4

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 1 класса препятствуют их полноценному нахождению и обучению в среде сверстников, эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с окружающими людьми. Они 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:

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

в дальнейшем на:

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

**Конечная цель обучения** – повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### **Задачи:**

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, **целью рабочей программы** по адаптивной физической культуре (2 вариант) для 1 класса является *оптимизации 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.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся с ТМНР.

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития учащихся 1б класса. Так как помимо основного диагноза у детей отмечаются различные сопутствующие заболевания, такие как: нарушения сердечно-сосудистой, вегетативной, эндокринной систем, нарушения зрения, ожирение, ограничение речевого развития. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики. Нарушения опорно-двигательного аппарата (осанка), отставание в росте и т.д. Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания, затруднением перевода в долговременную. Внимание малоустойчивое, отмечается замедленность переключения. Существенно страдают волевые процессы, дети не умеют руководить своей деятельностью. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для детей класса трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико – синтетической деятельности, ослабленного физического развития, нарушения согласованности движений и пр. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей класса.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Педагог подбирает материал по степени сложности, исходя из особенностей физического развития каждого ребёнка.

### **Средства, используемые для реализации программы:**

- 1) физические упражнения;
- 2) коррекционные подвижные игры;
- 3) ритмопластика;
- 4) дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- 5) упражнения для зрительного тренинга;
- 6) материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажёры и пр.;
- 7) наглядные средства обучения.

Индивидуальные формы работы на уроках органически сочетаются с парными, групповыми и фронтальными.

### Средства общения с занимающимися:

- 1) вербальные;
- 2) невербальные

Дидактический материал подбирается в соответствии с содержанием и задачами урока-занятия, учитывая уровень подготовки и развития каждого ребёнка.

Учебный предмет обучающиеся осваивают в соответствии с их возможностями к обучению и темпа усвоения программного материала.

### Формы контроля

Тестирование, контроль за состоянием здоровья.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах:

- Физическая подготовка;
- Оздоровительная и корригирующая гимнастика;
- Коррекционные подвижные игры.

В рабочей программе представлен учебный материал, скорректированный с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся. В связи с отсутствием возможности проведения занятий плаванием, данный раздел программы был заменён на раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика».

### *Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета адаптивная физическая культура*

Раздел	Кол-во часов
Физическая подготовка	32
Коррекционные подвижные игры	18
Оздоровительная и корригирующая гимнастика	16
<b>Общее количество часов</b>	<b>66</b>

### *Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года:*

Раздел	Номер урока	1-16	17-32	33-50	51-66
Физическая подготовка					
Оздоровительная и корригирующая гимнастика					
Коррекционные подвижные игры					

Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – *ознакомление* с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – *начальное разучивание* используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.

третий этап – *углубленное разучивание* применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – *повторение* используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – *закрепление* используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили, 2015). Продолжительность каждого из этапов индивидуально корректируется. На первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме.

Освоение раздела «Физическая подготовка» предполагает освоение наибольшего спектра движений, в первом классе это такие основные движения как: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, подлезание, передача предметов, прокатывание мяча. Занятия по этому разделу проводятся не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, что обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» направлено на коррекцию общего физического развития учащихся и служит пропедевтикой подготовки детей к изучению раздела «Коррекционные подвижные игры».

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока), а также сочетания подвижных и коррекционных игр. В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков, при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

Предусмотрены следующие виды работы на уроке: *словесные*: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды; *физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по показу и пр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Показателем усвоения обучающимися программы учебного материала являются следующие критерии:

**Проявляет интерес**

- к видам физкультурно-спортивной деятельности:
- подвижным играм,
- выполнению основных видов движений.

**Умеет:**

- выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);
- играть в подвижные и коррекционные игры.

**Различает состояния:**

- бодрость-усталость,
- напряжение-расслабление,
- больно-приятно и т.п.

**Управляет произвольными движениями:**

- статическими,
- динамическими.

**Проявляет двигательные способности:**

- общую выносливость,
- быстроту,
- гибкость,
- координационные способности,
- силовые способности.

**Личностные и предметные результаты освоения предмета**

***Требования к результатам освоения АООП:***

основным ожидаемым результатом освоения, обучающимся АООП (вариант 2) является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР каждого ребёнка с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

**Личностные результаты освоения АООП включают:**

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 4) овладение начальными навыками адаптации;
- 5) освоение доступной социальной роли (обучающегося);
- 6) развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
- 7) развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

### **Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:**

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам.

2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:*

2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

2.2 играть в подвижные игры.

3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

**Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий** на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

### **Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:**

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. 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).

3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).

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

### **Количество учебных часов**

В Федеральном компоненте государственного стандарта «Адаптивная физкультура» обозначен как самостоятельный предмет. На его изучение в 1 классе отведено 66 часов, 2 часа в неделю, 33 учебные недели.

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Часы	Дата проведения	
			План	Факт
1	<b>Физическая подготовка.</b> Вводный урок. ИОТ и ТБ.	1		
2	Ходьба и бег.	1		
3	Ходьба и бег.	1		
4	Ходьба и бег.	1		
5	Ходьба и бег.	1		
6	Ходьба и бег.	1		
7	Ползание.	1		
8	Ползание.	1		
9	Ползание.	1		
10	Ползание.	1		
11	Ползание.	1		
12	Ползание. ИОТ и ТБ.	1		
13	Ползание.	1		
14	Ползание.	1		
15	Сюжетный урок.	1		
16	Сюжетный урок.	1		
17	<b>Оздоровительная и корригирующая гимнастика.</b> Упражнения на равновесие.	1		
18	Упражнения на равновесие.	1		
19	Упражнения на равновесие.	1		
20	Упражнения на равновесие.	1		
21	Упражнения на равновесие.	1		
22	Упражнения на равновесие. ИОТ и ТБ.	1		
23	Дыхательная гимнастика.	1		
24	Дыхательная гимнастика.	1		
25	Дыхательная гимнастика.	1		
26	Дыхательная гимнастика.	1		
27	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1		
28	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1		
29	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1		
30	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1		
31	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1		
32	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. ИОТ и ТБ.	1		
33	<b>Коррекционные подвижные игры.</b> Подвижные игры с бегом.	1		
34	Подвижные игры с бегом.	1		
35	Подвижные игры с прыжками.	1		
36	Подвижные игры с прыжками.	1		
37	Подвижные игры с мячом.	1		
38	Подвижные игры с мячом.	1		

39	Подвижные игры с бегом.	1		
40	Подвижные игры с бегом.	1		
41	Подвижные игры с прыжками.	1		
42	Подвижные игры с прыжками.	1		
43- 44	Подвижные игры с мячом.	2		
45	Подвижные игры с бегом. ИОТ и ТБ.	1		
46	Подвижные игры с бегом.	1		
47	Подвижные игры с прыжками.	1		
48	Подвижные игры с прыжками.	1		
49	Подвижные игры с мячом.	1		
50	Подвижные игры с мячом.	1		
51	<b>Физическая подготовка.</b> Передача предметов.	1		
52	Передача предметов.	1		
53	Передача предметов.	1		
54	Передача предметов.	1		
55	Передача предметов.	1		
56	Передача предметов.	1		
57	Прокатывание мяча. ИОТ и ТБ.	1		
58	Прокатывание мяча.	1		
59	Ходьба и бег.	1		
60	Ходьба и бег.	1		
61-62	Ходьба и бег.	2		
63	Ходьба и бег.	1		
64	Ходьба и бег.	1		
65	Контрольный урок.	1		
66	Контрольный урок.	1		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методическое обеспечение.

## **1. Нормативные документы:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2);

## **2. учебно-методическая литература**

- **Креминская М.М.** Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
- **Уроки физической культуры** в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват.учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009.

## **3. Периодические издания:**

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

## **4. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).**

### **Материально-техническое обеспечение:**

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи;
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, стулья, стол

