

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 35»

СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМО учителей, обучающихся детей с
особыми образовательными потребностями
Руководитель ШМО Шаваева Л.С.
Протокол № 1 от «27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
Средней школы № 35
Директор Анульева И.Г.
Приказ № 90-д
от «27» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура »

для обучающихся с

интеллектуальными нарушениями (Вариант 2)

1 класс

г.Каменск-Уральский, 2025г.

1. Пояснительная записка

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями и на основе нормативно – правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 года N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
2. Приказ министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 – п. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями.
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренными, тяжёлыми и глубокими интеллектуальными нарушениями, тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 35» на 2025-2026 учебный год;
4. Учебный план муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 35» на 2025-2026 учебный год.
5. Санитарно-эпидемиологические требования к образовательным организациям, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 (СП2.4.3648-20).
6. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. №2 (СанПиН1.2.3685-21).

Цели:

Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры.

Основные задачи:

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.
2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
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: развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

ЦЕЛЬ ВОСПИТАНИЯ: создание условий для формирования, становления и развития личности ученика с ограниченными возможностями здоровья, умеющей полноценно жить и работать в современных социально-экономических условиях.

ЗАДАЧИ:

- укрепление физического и психического здоровья учеников;
 - формирование социально-бытовых знаний, умений и навыков, воспитание правовой культуры;
 - развитие творческих способностей, художественно-эстетического восприятия;
 - воспитание патриотических чувств, любви к Родине, родному краю, приобщение к народным традициям;
- формирование экологической культуры;
- формирование и развитие трудовых умений и навыков; профессиональных интересов и склонностей, способности к жизненному и профессиональному самоопределению.

2. Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

Цель адаптивной физкультуры – повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

3. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные:

понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.);

проявляет собственные чувства;

умеет устанавливать и поддерживать контакты;

пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов;

использует элементарные формы речевого этикета;

участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

стремится помогать окружающим;

сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.);

сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);

сознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства.

Предметные результаты

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
 - 1.1. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств), ползать, бегать, прыгать, выполнять команды и инструкцию учителя;
 - 1.2. Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
 - 1.3. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:
 - 2.1. Интерес к спортивным и подвижным играм;
 - 2.2. Умение играть в подвижные игры и др.
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.

4. Содержание учебного предмета

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 2 часа в неделю, 66 ч. в год.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:

- с гимнастическими палками;
- с флажками;
- с мячами;
- со скакалкой;
- с набивными мячами.

Акробатические упражнения: перекаты в группировке. Из положения лёжа на спине» мостик».2-3 кувырка вперёд (индивидуально).

Лазанье: по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами, по наклонной скамейке (угол 20-30 град.) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы: на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастической скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различным положением рук.

Опорные прыжки: подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

6. Тематическое планирование с описанием основных видов учебной деятельности.

«Адаптивная физкультура» 1 класс

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Колич ество часов	Базовые учебные действия	Дата	Факт
1	Физическая подготовка. Вводный урок. ИОТ и ТБ.	1	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту		
2	Ходьба и бег.	1	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию		
3	Ходьба и бег.	1			
4	Ходьба и бег.	1			
5	Ходьба и бег.	1			
6	Ходьба и бег.	1			
7	Ползание.	1	- Спокойное пребывание в образовательной среде; - взаимодействие с группой обучающихся; - принятие контакта, инициированного взрослым;		
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	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту		
16	Сюжетный урок.	1	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах		

			деятельности и быту		
17	Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на равновесие.	1	Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми		
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	- Установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса;		
24	Дыхательная гимнастика.	1			
25	Дыхательная гимнастика.	1			
26	Дыхательная гимнастика.	1			
27	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1	- Сигнализирование учителю об окончании выполнения задания; - нахождение места хранения спортивного инвентаря;		
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	- Сигнализирование учителю об окончании выполнения задания; - нахождение места хранения спортивного инвентаря;		
33	Коррекционные подвижные игры. Подвижные игры с бегом.	1	- Поддержание правильной позы на занятии; - направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание; - подражание простым движениям и действиям с предметами;		
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	Подвижные игры с мячом.	1			
44					
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	- Поддержание правильной позы на занятии;		
51	Физическая подготовка. Передача предметов.	1	- выполнение простых речевых инструкций: («Возьми», «Дай», «Сядь», «Встань», «Покажи», «Подними»);		
52	Передача предметов.	1			

53	Передача предметов.	1	- Принятие помощи взрослого; - использование по назначению учебных материалов;		
54	Передача предметов.	1			
55	Передача предметов.	1			
56	Передача предметов.	1			
57	Прокатывание мяча. ИОТ и ТБ.	1	Выполнение простых действий с одним предметом (по подражанию); - выполнение действий с предметами (по подражанию);		
58	Прокатывание мяча.	1			
59	Ходьба и бег.	1	- Выполнение речевых инструкций на групповом занятии; - принятие помощи учителя на групповом занятии; - выполнение задания в течение определенного временного промежутка		
60	Ходьба и бег.	1			
61	Ходьба и бег.	2			
62					
63	Ходьба и бег.	1			
64	Ходьба и бег.	1			
65	Контрольный урок.	1	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе		
66	Контрольный урок.	1			