

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 35»**

Согласовано
на заседании ШМО
учителей обучающихся детей с особыми
образовательными потребностями
Протокол № 1 от « 27» августа 2025 г.
Руководитель ШМО М.А.Королева

Утверждено
Приказом директора Средней школы
№ 35 Анулевой И.Г.
от «27» августа» 2025 г. № 90-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета « Адаптивная физкультура »
для обучающихся
с интеллектуальными нарушениями (Вариант 2)
5 класс

Составитель:
Королева М.А.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026

Цель изучения учебного предмета: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи изучения предмета: разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания: формирование и совершенствование основных и прикладных

- двигательных навыков; формирование умения, ходить на лыжах, играть в спортивные игры
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

Общая характеристика учебного предмета

Одним из важнейших направлений работы с ребенком с интеллектуальными нарушениями, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка»,

Раздел **«Коррекционные подвижные игры»** включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел **«Лыжная подготовка»** предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Раздел **«Физическая подготовка»** включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по учебному предмету «Адаптивная физкультура» проводится на основании выявленных у обучающихся умений в доступной форме по овладению планируемыми личностными и предметными результатами освоения АООП.

Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. По итогам освоения отраженных в СИПР задач и анализа результатов обучения составляется развернутая

характеристика учебной деятельности ребёнка, оценивается динамика развития его жизненных компетенций.

Промежуточная (годовая) аттестация осуществляется в течение последних двух недель учебного года путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения. При оценке результативности обучения важно учитывать затруднения обучающихся в освоении предмета, которые не должны рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

Оценка достижений предметных результатов основывается на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

Методы и средства оценки: практические задания (исходя из возможностей ребенка).

Критерии: степень самостоятельности и потребности в посторонней помощи (самостоятельно, направляющая, контролирующая, стимулирующая), полнота знаний, прочность усвоения и умения их применять.

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

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:..

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
- Умение ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Ожидаемые личностные результаты

- 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 социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Ожидаемые 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 том числе с использованием технических средств);
 - 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
 - 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
 - 1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, игры,*
 - 2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;
 - 2.2 умение передвигаться на лыжах, 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.

2.Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Физическая подготовка

Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. 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. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба

Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями)

Бег

Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки

Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега

Ползание, подлезание, лазание, перелезание.

Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. Вис на рейке. Перелезание через препятствия. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.

Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом.

Коррекционные подвижные игры

«Стоп, хоп, раз». «Болото». «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по тоннелю, бег, передача эстафеты. «Пятнашки. «Рыбаки и рыбки». «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. «Бросай-ка». «Быстрые санки». «Строим дом»

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча.

Лыжная подготовка

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку.

3.Место курса в учебном плане

На изучение предмета « Адаптивная физкультура » в соответствии с Учебным планом отводится по 2 часа в неделю .

Календарно-тематическое планирование

Дата	№ урока	Тема урока	Коррек тировка
	1	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	
	2	Двигательный режим учащегося	
	3	Построение в шеренгу, колонну по одному, равнение в затылок	
	4	Построение по показу и по словесной инструкции учителя, равнение по начерченной линии	
	5	Перестроение из шеренги, в круг, взявшись за руки, по словесной инструкции учителя	
	6	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», выполнение поворотов на месте по ориентирам, по показу, по команде учителя	
	7	Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.	
	8	Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега.	
	9	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с маленькими и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками	
	10	Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений	
	11	Упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию	

		координационных способностей	
	12	Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях) средствами АФК	
	13	Использование и развитие сохранных анализаторов	
	14	Коррекция согласованности движений. Упражнения на коррекцию плоскостопия	
	15	Упражнения на развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата	
	16	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки	
	17	Упражнения на профилактику зрения.	
	18	Организующие команды: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!».	
	19	Переноска лыж на плече и под рукой; в колонне по одному, соблюдая дистанцию	
	20	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их на ногах, правильно взять палки	
	21	Подводящие упражнения	
	22	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками соблюдая дистанцию	
	23	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок соблюдая дистанцию	
	24	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками, соблюдая дистанцию	
	25	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок, соблюдая дистанцию	
	26	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками, соблюдая дистанцию.	
	27	Ходьба, свободный бег, бег на носках	
	28	Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам	
	29	Ходьба по линии, ходьба в колонне по одному	
	30	Ходьба по два взявшись, за руки,	
	31	Ходьба змейкой, сохраняя дистанцию и темп выполнения (под хлопки учителя)	
	32	Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперёд по разметкам	
	33	Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов и 180 градусов.	
	34	Метание теннисного мяча с места в цель	
	35	Метание теннисного мяча с места в цель на дальность.	
	36	Метание теннисного мяча с места в цель на дальность.	

	37	Прыжки в длину с места	
	38	Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях	
	39	Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега	
	40	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами	
	41	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с набивными мячами	
	42	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с гимнастическими палками и др. предметами	
	43		
	44	Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо	
	45	Упражнения на развитие координации движений: правым, левым боком с различными положениями рук	
	46	Упражнения на развитие координации движений на гимнастической скамейке с различным положением рук	
	47	Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке	
	48	Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя	
	49	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки	
	50	Подлезание под натянутый шнур высотой 50 см	
	51	Пролезание через гимнастический обруч	
	52	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки	
	53	Упражнения для профилактики плоскостопия.	
	54	Упражнения для профилактики органов зрения	
	55	Игры на развитие внимания, памяти	
	56	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с прыжками	
	57	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с бегом	
	58	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с перебежками.	
	59	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы 1 мышц: игры с метанием.	
	60	Игры, направленные на развитие быстроты реакции, точности движений и дифференцировки усилий	
	61	Игры, направленные на умения ориентироваться в пространстве	
	62	Игры, направленные на совершенствование функции дыхания.	

	63	Игры, направленные на формирование и коррекцию осанки	
	64	Игры: «Аист ходит по болоту», «Мяч по кругу»	
	65	Игры: «Не урони мешочек», «Совушка».	
	66	Игры: «Подпрыгни и подуй на шарик», «Круговое вышибало»	
	67	Игры: «Посадка и сбор овощей», «Догоняй мяч».	
	68	Подвижные игры: «Запрещённое движение», «Волк и овцы»,	
	68		

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися с интеллектуальными нарушениями требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся с интеллектуальными нарушениями к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися с интеллектуальными нарушениями : интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести

опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию

обучающихся с интеллектуальными нарушениями к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

-организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над одноклассниками с интеллектуальными нарушениями , дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.