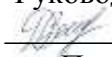


РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
Руководитель ШМО
/Петренко Д. В./
Протокол №1
от 28 августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНА
заместителем
директора по УВР
/Пупынина Ю.В.
Протокол № 1
от 29 августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»
с. Кинель-Черкассы
от 29 августа 2025г.
№01-139/2 -од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

для 1дополнительного и 1-4 классов

Вариант 2

(для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями))

с. Кинель-Черкассы

1. Пояснительная записка

При разработке программы были использованы:

- 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 обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – АООП УО (ИН), утверждена приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1026.

Коррекционно-образовательная область «Физическая культура» представлена в «Программе» учебным предметом «Адаптивная физическая культура». Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Рабочая программа реализует следующие цели и задачи, предусмотренные АООП и программой основного общего образования по физической культуре.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

- формировать и совершенствовать основные и прикладные двигательные навыки; умение ходить на лыжах, скандинавской ходьбой;
- играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
- создание комфортных коррекционно-развивающих условий, способствующих коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся;
- укрепление здоровья и закаливание организма, содействие правильному развитию;
- создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;
- создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

2. Планируемые результаты освоения предмета

Результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Планируемые результаты включают в себя:

- Базовые учебные действия;
- Предметные результаты;
- Оценка достижений обучающихся.

2.1 Базовые учебные действия

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.

2.2 Предметные результаты

Результаты освоения учебного предмета адаптивная физкультура могут включать следующие умения:

I. *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, координации, последовательности движений.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

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

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

III. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

2.3 Оценка достижений обучающихся

В соответствии с требованиями ФГОС, АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание (мониторинг) результатов освоения программы.

Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения программы и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года (мониторинг).

Для организации аттестации обучающихся рекомендуется применять метод экспертной группы (на междисциплинарной основе). Она объединяет разных специалистов, осуществляющих процесс образования и развития ребенка. К процессу аттестации обучающегося желательно привлекать членов его семьи. Задачей экспертной группы является выработка согласованной оценки достижений ребёнка в сфере жизненных компетенций. Основой служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности. Результаты анализа должны быть представлены в удобной и понятной всем

членам группы форме оценки, характеризующей наличный уровень жизненной компетенции. По итогам освоения задач и анализа результатов обучения составляется развернутая **характеристика** учебной деятельности ребёнка, оценивается динамика развития его жизненных компетенций.

3. Содержание учебного предмета

Количество часов, отведенных на реализацию предмета «Адаптивная физическая культура» определено АООП образования для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) и приведено в следующей таблице:

Класс		1 доп	1	2	3	4
Кол-во часов						
В неделю	В обязательной части	2	2	2	2	2
	В части, формируемой участниками образовательных отношений	1	1	1	1	1
	Итого	3	3	3	3	3
За год		99	99	102	102	102
Всего		504				

Содержание учебного предмета представлено темами и видами работ. Учебный материал носит вариативный характер и подбирается учителем самостоятельно в зависимости от уровня развития каждого ребенка, т.к. дети с осложненными формами умственной отсталости не являются однородной группой.

Программа по адаптивной физической культуре состоит из разделов: «Физическая подготовка», «Скандинавская ходьба», «Подвижные игры и игровые упражнения».

Физическая подготовка

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. 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 с предметами и без. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. 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 друг за другом с соблюдением интервала. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение

«лежа»). 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).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. 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). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, 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. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Подвижные игры и игровые упражнения.

Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Игры «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Паровоз», «Возьми ленточки», «Догони меня», «Зайцы», «Беги к флажку», «Мой веселый звонкий мяч», «Пойдем в гости», «Строим дом», «Наездники», «Поймай бабочку», «Найди свой цвет», «Ловкие ручки», «Пузырь», «Мы веселые ребята», «День, ночь», «Найди предмет», «Птички невелички», «Подбеги к своему цветку», «Цапля», «Собери урожай», «Узнай, где звенит», «Кот и мыши».

Скандинавская ходьба.

Ходьба друг за другом, по кругу, по линиям, по заданным ориентирам. Обучение спуску на санках ледянки с небольшой горки.

Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1 дополнительный класс		
1	Физическая подготовка. Построение в колонну по одному. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Ходьба друг за другом с соблюдением интервала. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Основные положения и движения. Выполнение основных движений с удержанием мяча. Игры «Стоп, хоп, раз», «Болото».	27
2	Физическая подготовка.	21

	Дыхательные упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки. Подпрыгивания на месте на двух ногах. Катание мяча друг другу. Лазание вверх/вниз по гимнастической стенке с помощью учителя. Ходьба по начерченному коридору шириной 20см. Упражнения на движения рук. Пролезание по туннелю.	
3	Скандинавская ходьба. Ходьба друг за другом, по кругу, по линиям, по заданным ориентирам. Обучение катанию на санках ледянках с небольшой горки. Физическая подготовка. Переползание на четвереньках в медленном темпе. Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Игры «Паровоз», «Возьми ленточки».	27
4	Физическая подготовка. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Передача мяча, палок в шеренге. Переноска мяча и других предметов. Перешагивание через вертикальный обруч вперед /назад Игры «Догони меня», «Зайцы».	24
1 класс		
1	Физическая подготовка. Построение в колонну по одному. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Ходьба друг за другом с соблюдением интервала (приставным шагом). Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Основные положения и движения. Выполнение основных движений с удержанием мяча. Игры «Стоп, хоп, раз», «Болото».	27
2	Физическая подготовка. Дыхательные упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки. Подпрыгивания на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10-20 см. Катание мяча друг другу. Лазание вверх/вниз по гимнастической стенке с помощью учителя (приставным шагом). Ходьба по начерченному коридору шириной 20см. Упражнения на движения рук. Пролезание по туннелю. Упражнения на правильный захват мяча. Подбрасывание мяча вверх. Подлезание под шнур высотой 50см. Игра «Беги к флажку», «Мой веселый звонкий мяч».	21
3	Скандинавская ходьба. Ходьба друг за другом, по кругу, по линиям, по заданным ориентирам Обучение катанию на санках ледянках с небольшой горки. Физическая подготовка. Переползание на четвереньках в медленном темпе. Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Выполнение основных движений с удержанием мяча. Игры «Паровоз», «Возьми ленточки», «Пойдем в гости».	27
4	Физическая подготовка. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Передача мяча, палок в шеренге. Переноска мяча и других предметов. Перешагивание через вертикальный обруч вперед /назад Игры «Догони меня», «Зайцы», «Строим дом».	24
2 класс		
1	Физическая подготовка. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Перестроение из шеренги в круг взявшись за руки. Выполнение команд. Выполнение различных видов	27

	ходьбы. Свободный бег. Бег на носках. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Упражнения на правильный захват различных предметов. Катание мяча от учителя к ребенку и наоборот. Передача большого мяча в колонне. Лазание вверх по гимн. Стенке с помощью учителя приставными шагами. Игра «Наездники».	
2	Физическая подготовка. Дыхательные упражнения. Чередование бега с ходьбой. Бег с изменением направления. Подпрыгивания вверх на двух ногах с доставанием предмета. Упражнения на правильный захват мяча. Передача различных предметов в парах /по кругу. Упражнения с предметами. Переползание на четвереньках по коридору 15-25см. Пролезание через обруч. Упражнения на координацию. Игра «Поймай бабочку», «Строим дом».	21
3	Лыжная подготовка (скандинавская ходьба). Ходьба друг за другом, по кругу, по линиям, по заданным ориентирам. Обучение катанию на санках ледянках с небольшой горки. Физическая подготовка. Подбрасывание мяча вверх. Переноска различных предметов. Перелезание через препятствие высотой 70см. Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	28
4	Физическая подготовка. Броски и ловля мяча. Быстрый и медленный бег. Бег парами, взявшись за руки. Спрыгивание с высоты 20-30см. Перекладывание мяча с одного места на другое. Игры «Найди свой цвет», «Ловкие ручки», «Пузырь».	26
3 класс		
1	Физическая подготовка. Построение. Перестроение из шеренги в круг взявшись за руки. Выполнение команд. Выполнение различных видов ходьбы. Бег змейкой. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Броски малого мяча в стену. Передача баскетбольного мяча в колонне над головой. Лазание вверх/ вниз по гимн. стенке с помощью учителя приставными шагами. Игра «Мы веселые ребята».	27
2	Физическая подготовка. Дыхательные упражнения. Упражнения без предметов. Чередование бега с ходьбой. Подпрыгивания вверх на двух ногах с доставанием предмета. Сбивание мячом предметов. Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача различных предметов в шеренге. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Пролезание через несколько обручей. Упражнения на координацию. Игра «День, ночь».	21
3	Лыжная подготовка (скандинавская ходьба). Ходьба друг за другом, по кругу, по линиям, по заданным ориентирам. Обучение катанию на санках ледянках с небольшой горки. Физическая подготовка. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Переноска различных предметов. Перелезание через препятствие высотой 80см.	28
4	Физическая подготовка. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с мягким приземлением. Подлезание под препятствие высотой 40-50см на животе. Перешагивания через препятствия высотой 15-20 см.	26

	Игры «Найди предмет», «Птички невелички», «Подбеги к своему цветку».	
4 класс		
1	Физическая подготовка. Построения и перестроения: в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Выполнение команд. Выполнение различных видов ходьбы. Бег змейкой, по диагонали. Прыжки на одной ноге на месте. Броски мяча в стену руками из-за головы. Катание мяча между расставленными предметами. Передача баскетбольного мяча в колонне между ног. Лазание вверх/ вниз по гимн. стенке вправо/влево. Игра «Цапля».	27
2	Физическая подготовка. Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45*. Дыхательные упражнения. Упражнения с предметами. Метание мяча в ведро, стоящего на полу. Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Сбивание мячом предметов. Лазание по гимн. стенке попеременным способом. Переползание на четвереньках по гимн. скамейке с захватом кистями рук. Упражнения на координацию. Игра «Собери урожай».	21
3	Лыжная подготовка (скандинавская ходьба). Ходьба друг за другом, по кругу, по линиям, по заданным ориентирам. Обучение катанию на санках ледянках с небольшой горки. Физическая подготовка. Бег с различной скоростью. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки с одной ноги на две. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Переноска различных предметов. Перелезание через препятствие высотой 1м.	28
4	Физическая подготовка. Бег в играх. Прыжки в длину с места. Прыжок в глубину с двух ног на две. Передача баскетбольного мяча в колонне над головой. Лазание по гимн. скамейке под углом 20*. Перелезание с одной гимнастической скамейки на другую. Подлезание под препятствие под два препятствия разной высоты. Игры «Узнай, где звенит», «Кот и мыши».	26