

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 51 с. Березовка

**РАССМОТРЕНО
ШМО**

**СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР**

**УТВЕРЖДЕНО
Директор**

**С.В. Швыдкая
протокол № 1
от 25.08.2025**

**Н.И. Жданова
Приказ № 214
от 28.08.2025**

**И.В. Немиря
Приказ № 214
от 28.08.2025**

**Рабочая программа
по предмету: «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся
с интеллектуальными нарушениями, СИПР
(Вариант 2)
3 класс**

с. Березовка

2025 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе (далее- Рабочая программа) рассчитана для образования обучающихся с тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) СИПР (вариант 2), и разработана в соответствии с нормативными документами:

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Приказом Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
- Требований к результатам освоения федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

Рабочая программа разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее- АООП), утвержденная приказом директора МБОУ СОШ №51 с. Березовка от 28.08.2025г. №214, в соответствии годовым календарным графиком

Цель - создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся.

Задачи программы:

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные задачи:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.
- Укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- Развитие чувства темпа и ритма, координационных движений;
- Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- Усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке.

Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения учащимися

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

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

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Программа физического воспитания учащихся 3 класса формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд по окончании школы.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе рассчитана на 99 часов в год (3 часа в неделю).

Образовательная область "Физическая культура" представлена в «Программе» учебным предметом «Адаптивная физическая культура».

Она формирует у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления единства биологического, психологического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

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.

Возможные личностные результаты:

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Возможные предметные результаты:

- правильное выполнение упражнений
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья.
- формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений.
- укрепление здоровья и закаливание занимающихся учащихся;
- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умение расслаблять мышцы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и зрительного нерва;
- воспитание общей выносливости, ловкости, чувства коллективизма и командного духа;
- изучение техники ходьбы, бега, прыжков, метания, бросков;
- выполнение упражнений разного плана с использованием тренажеров;
- изучение нетрадиционных форм дыхательной и двигательной гимнастики;

Содержание учебного предмета**Упражнения на дыхание.**

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией.

Основные положения и движения.

Вращение головой. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью.

Движение рук из данных положений. Наклоны. Движения прямой ногой. Выполнение движений по командам с показом направления учителем

Упражнения на формирование правильной осанки.

Принятие правильной осанки стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Ритмические упражнения.

Прохлопывание простого ритмического рисунка.

Ходьба и бег

Ходьба по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию

Прыжки.

Прыжки на двух ногах с передвижением вперед, с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты

Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.

Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.

Лазание, перелезание, подлезание.

Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках – две–три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

Упражнения на равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.

Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение при встрече вдвоем на полосе, шириной 20-30 см.

Учебно-тематическое планирование.**Адаптивная физкультура (99часов)**

| П/п № | Тема занятия | Кол-во часов | Дата |
|-------|--|--------------|------------|
| 1 | Восприятие тактильных раздражителей (поглаживание материалами разной фактуры) | 1 | 01.09.2025 |
| 2 | Развитие зрительно-моторной координации (координация глаз-рука посмотри/ возьми /дотянись/сбрось | 1 | 03.09.2025 |
| 3 | Пальчиковая гимнастика | 1 | 05.09.2025 |
| 4 | Дыхательные упражнения. | 1 | 08.09.2025 |
| 5 | Произвольный вдох, выдох через рот, нос | 1 | 10.09.2025 |
| 6 | Одновременное, поочередное сгибание пальцев | 1 | 12.09.2025 |
| 7 | Одновременное, поочередное разгибание пальцев | 1 | 15.09.2025 |
| 8 | Противопоставление первого пальца остальным на одной руке | 1 | 17.09.2025 |
| 9 | Противопоставление первого пальца остальным другой руки поочередно | 1 | 19.09.2025 |
| 10 | Сгибание пальцев в кулак на одной руке | 1 | 22.09.2025 |
| 11 | Сгибание пальцев в кулак на другой руке | 1 | 24.09.2025 |
| 12 | Круговые движения кистью | 1 | 26.09.2025 |
| 13 | Сгибание фаланг пальцев | 1 | 29.09.2025 |
| 14 | Одновременные движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа». | 1 | 01.10.2025 |
| 15 | Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам» | 1 | 03.10.2025 |
| 16 | Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз) | 1 | 06.10.2025 |
| 17 | Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения | 1 | 08.10.2025 |
| 18 | Поднимание головы в положении «лежа на животе» | 1 | 10.10.2025 |

| | | | |
|----|--|---|------------|
| 19 | Повороты туловища вправо | 1 | 13.10.2025 |
| 20 | Повороты туловища влево | 1 | 15.10.2025 |
| 21 | Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Подними мяч». | 1 | 17.10.2025 |
| 22 | Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Погреми погремушкой». | 1 | 20.10.2025 |
| 23 | Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Положи мяч». | 1 | 22.10.2025 |
| 24 | Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Переложил флажок». | 1 | 24.10.2025 |
| 25 | Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Постучи кубиком». | 1 | 05.11.2025 |
| 26 | Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Мяч вперед». | 1 | 07.11.2025 |
| 27 | Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Разучивание игр с мячом «Попади в мишень». | 1 | 10.11.2025 |
| 28 | Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Разучивание развивающих упражнений под музыку (выпрямления, повороты головы, круговые движения плечами и др.). | 1 | 12.11.2025 |
| 29 | Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения с кубиком и флажком. | 1 | 14.11.2025 |
| 30 | Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Попади в мишень»; «Мяч вперед»; «Подними мяч». | 1 | 17.11.2025 |
| 31 | Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения на расслабление мышц. | 1 | 19.11.2025 |
| 32 | Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Погреми погремушкой»; «Постучи погремушкой». | 1 | 21.11.2025 |
| 33 | Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Раскачивание рук». «Постучи кубиком». | 1 | 24.11.2025 |
| 34 | Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Развивающие упражнения под музыку. | 1 | 26.11.2025 |
| 35 | Ходьба стайкой за учителем. | 1 | 28.11.2025 |
| 36 | Ходьба в заданном направлении (к игрушке). | 1 | 01.12.2025 |
| 37 | Ходьба между предметами. | 1 | 03.12.2025 |
| 38 | Подскоки на мячах – фитболах. | 1 | 05.12.2025 |
| 39 | Прокатывание мяча двумя руками учителю. | 1 | 08.12.2025 |
| 40 | Прокатывание мяча под дугу. | 1 | 10.12.2025 |
| 41 | Ловля мяча, брошенного учителем. | 1 | 12.12.2025 |
| 42 | Ползание на животе по прямой. | 1 | 15.12.2025 |
| 43 | Ползание на четвереньках в заданном направлении. | 1 | 17.12.2025 |
| 44 | Ходьба по дорожке в заданном направлении. | 1 | 19.12.2025 |
| 45 | Ходьба с предметом в руке. | 1 | 22.12.2025 |
| 46 | Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия. | 1 | 24.12.2025 |
| 47 | Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу. | 1 | 26.12.2025 |
| 48 | Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов «Собери пирамидку». | 1 | 29.12.2025 |

| | | | |
|-----------|--|---|-------------------|
| 49 | Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой. | 1 | 12.01.2026 |
| 50 | Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей. | 1 | 14.01.2026 |
| 51 | Ходьба по сенсорной тропе | 1 | 16.01.2026 |
| 52 | Ходьба по коврику «ГОФР». | 1 | 19.01.2026 |
| 53 | Ходьба по кругу, взявшись за руки. | 1 | 21.12.2026 |
| 54 | Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием. | 1 | 23.01.2026 |
| 55 | Ходьба с высоким подниманием бедра | 1 | 26.01.2026 |
| 56 | Ходьба на носках и пятках | 1 | 28.01.2026 |
| 57 | Подпрыгивание на надувном мяче - фитболе. | 1 | 30.01.2026 |
| 58 | Коррекционные подвижные игры: «По канату». | 1 | 02.02.2026 |
| 59 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал». | 1 | 04.02.2026 |
| 60 | Подвижная игра «Метко в цель». | 1 | 06.02.2026 |
| 61 | Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит». | 1 | 09.02.2026 |
| 62 | Ловля мяча, брошенного учителем | 1 | 11.02.2026 |
| 63 | Бросание мяча через шнур двумя руками | 1 | 13.02.2026 |
| 64 | Отбивание мяча рукой об пол на месте | 1 | 16.02.2026 |
| 65 | Ходьба с мешочком на голове | 1 | 18.02.2026 |
| 66 | Ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30 см) | 1 | 20.02.2026 |
| 67 | Перешагивание через гимнастические палки | 1 | 25.02.2026 |
| 68 | Ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 25 см) | 1 | 27.02.2026 |
| 69 | Пальчиковая гимнастика | 1 | 02.03.2026 |
| 70 | Дыхательные упражнения. | 1 | 04.02.2026 |
| 71 | Произвольный вдох, выдох через рот, нос | 1 | 06.03.2026 |
| 72 | Одновременное, поочередное сгибание пальцев | 1 | 11.03.2026 |
| 73 | Одновременное, поочередное разгибание пальцев | 1 | 13.03.2026 |
| 74 | Противопоставление первого пальца остальным на одной руке | 1 | 16.03.2026 |
| 75 | Противопоставление первого пальца остальным другой руки поочередно | 1 | 18.03.2026 |
| 76 | Сгибание пальцев в кулак на одной руке | 1 | 20.03.2026 |
| 77 | Сгибание пальцев в кулак на другой руке | 1 | 23.03.2026 |
| 78 | Круговые движения кистью | 1 | 25.03.2026 |
| 79 | Сгибание фаланг пальцев | 1 | 27.03.2026 |
| 80 | Пролезание в обруч | 1 | 06.04.2025 |
| 81 | Ползание по гимнастической скамейке | 1 | 08.04.2026 |
| 82 | Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Положи погремушку»; «Посмотри на погремушку» | 1 | 10.04.2026 |
| 83 | Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Погреми погремушкой»; «Постучи погремушкой». | 1 | 13.04.2026 |
| 84 | Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Переложил флажок»; «Подними флажок» | 1 | 15.04.2026 |
| 85 | Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, | 1 | 17.04.2026 |

| | | | |
|--------------|--|-----------------|-------------------|
| | влево, вправо. | | |
| 86 | Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Разучивание развивающих упражнений под музыку. | 1 | 20.04.2026 |
| 87 | Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Разучивание развивающих упражнений под музыку (выпрямления, повороты головы, круговые движения плечами и др.). | 1 | 22.04.2026 |
| 88 | Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Мяч вперед». | 1 | 24.04.2026 |
| 89 | Сгибание и разгибание стопы. | 1 | 27.04.2026 |
| 90 | Перекаты с носков на пятки. | 1 | 29.04.2026 |
| 91 | Приседания. | 1 | 04.05.2026 |
| 92 | Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопki. | 1 | 06.05.2026 |
| 93 | Дыхательные упражнения под хлопki. Под счет. | 1 | 08.05.2026 |
| 94 | Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях | 1 | 13.05.2026 |
| 95 | Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой. | 1 | 15.05.2026 |
| 96 | Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей. | 1 | 18.05.2026 |
| 97 | Ходьба по сенсорной тропе | 1 | 20.05.2026 |
| 98 | Ходьба по коврику «ГОФР». | 1 | 22.05.2026 |
| 99 | Ходьба в заданном направлении (к игрушке). | 1 | 25.05.2026 |
| ИТОГО | | 99 часов | |

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014.
2. Мозговой В.М. «Уроки физической культуры в школе», Интернет-ресурсы, 2019г.
3. Олейникова Н.А. «Физкультура в коррекционной школе», Коррекционная педагогика, раздел: «Спорт в школе и здоровье детей», 2014г
4. Светланова И.А., Психологические игры для детей, Ростов-на-Дону, 2013
5. Царькова Л.Ю. «Целевая программа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы «Здоровый образ жизни». Учебно-методический материал (физкультура и спорт), Интернет-ресурсы, 2019г.
6. Яцун Н.П. «Программа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе», Интернет-ресурсы, 2019г.
7. Кудрина Т.П. «Использование знаково-символических средств в формировании ориентировки в пространстве у школьников с проблемами в интеллектуальном развитии», Дефектология №5 2017г.
8. Коррекционная педагогика. Уроки физической культуры в начальных классах. В. М.

Мозговой М., « Просвещение», 2009.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849503

Владелец Немиря Ирина Викторовна

Действителен с 05.09.2025 по 05.09.2026