

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. Немирия
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 развивающем 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 начертанной 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 (99 часов)**

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/брось	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. «Переложи фланжок».	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 фланжком.	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. «Переложи фланжок»; «Подними фланжок»	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 хлопки.	1	06.05.2026
93	Дыхательные упражнения под хлопки. 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