**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Тюменской области**

**Отдел образования Армизонского муниципального округа**

**МАОУ Армизонская СОШ**

| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
|---|---|---|
| Методическим советом | Заместитель директора по УВР | Директор школы |
| _____ | _____ | _____ |
| Селянкина Е.Л | Обухова О.Ф. | Каканова Л.С. |
| Протокол №1 от «28» 08 2026 г. | «31» 08 2026 г. | Приказ № 70-ос от «31» 08 2026 г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## учебного предмета «Адаптивная физкультура»

для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 2

2 класс

Программу составила: Печерина Н.Ф.,
учитель домашнего обучения

**с.Армизонское 2026 год**

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная физическая культура рассматривается, как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Отличительной особенностью любой культуры является творческое начало. Следовательно, с полным правом можно сказать, что адаптивная физическая культура, как новая учебная дисциплина представляет творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей, привычек, развития высших психических функций, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей.

Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для детей с нарушениями, и в данном случае для детей с умеренной, тяжелой умственной отсталостью, множественными нарушениями. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленныеаномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей разных нозологических групп, типичных и специфических нарушений двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик

адаптивной физической культуры.

**Актуальность программы:**

Определяется ее направленностью на создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

**Цель программы:**

Оптимизации физического состояния и развития ребенка.

**Задачи:**

1. Образовательные:
   - развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению);
   - формирование фонда жизненно важных движений и 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:

охранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. Развивающие:
   - повышение толерантности к нагрузке;
   - развитие физических способностей;
   - расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

В соответствие с недельным учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

на предмет «адаптивная физическая культура» в 2 классе отводится 2 часа в неделю 34 учебных недели (68 ч/в год).

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Краткая характеристика содержания учебного предмета

Реализация программа осуществляется при создании специальных условий на занятиях адаптивной физической культурой.

Специальные условия создаются путём применения средств адаптивной физической культуры, специальных (коррекционных) приёмов, использования системы поощрения, формирования и поддержания мотивации у обучающихся к занятиям и выполнению физических упражнений с учётом их индивидуальных возможностей, уровня психофизического развития и особых образовательных потребностей.

**Средства адаптивной физической культуры для занятий с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):**

Средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы.

Разделы программы по адаптивной физической культуре включают многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. В соответствии с педагогическими задачами используемые на занятиях адаптивной физической культурой упражнениямożно объединить в следующие группы:

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, передвижение на лыжах, на коньках.
2. Общеразвивающие упражнения:
   - без предметов;
   - с предметами (флажками, лентами, гимнастическим палками, обручами, малыми и большими мячами и др.);
   - на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).

3. Упражнения на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.
4. Упражнения на коррекцию и развитие координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичностидвижений, расслабления.
5. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног
6. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения
7. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.
8. Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, базовые танцевальные движения, элементы хореографии и ритмопластики.
9. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т.п., активизирующие познавательную деятельность.
10. Упражнения, направленныена развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.

**К *естественно-средовым факторам*** относятся воздушные, солнечные ванн ванны и водные процедуры. Они применяются для укрепления состояния здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливания организма.

***Специальные условия***

1. показ учителем образца выполнения физического упражнения с объяснением способа выполнения действий (операций);
2. дополнительный неоднократный показ образца выполнения физического упражнения в замедленном темпе в сопровождении с пояснением;
3. дополнительная индивидуальная инструкция, задающая поэтапность (пошаговость)

выполнения физического упражнения;

4. адаптация (адекватность в соответствие с развитием обучающегося) инструкции к упражнению;
5. предъявление мнестических опор: наглядных схем, визуальных алгоритмов, последовательности действий при выполнения физическихупражнений;
6. наличие зрительно-пространственных ориентиров (разметка, флажки, конусы и др.);
7. варьирование видов помощи с учётом индивидуальных возможностей и потребности в помощи у обучающихся: физическая помощь (совместные действия с педагогом); обучающая помощь (выполнение упражнений на основе одновременного показа учителя); пошаговый контроль правильности выполнения упражнений;
8. предоставление дифференцированной помощи обучающимся: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении физического упражнения, напоминание о необходимости самоконтроля), направляющей (повторение и разъяснение инструкции);
9. учёт темпа деятельности обучающихся: увеличение времени на выполнение физических упражнений; допустимо выполнение упражнений в индивидуальном темпе;
10. профилактика физических и эмоциональных перегрузок: выполнение упражнений наименьшее количество раз, смена видов деятельности, организация перерыва при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;
11. при определении физической нагрузки учёт соматического состояния обучающегося, уровня физической подготовленности, степени развития физических качеств;
12. специальное обучение играм по правилам;
13. использование приёмов, направленных на формирование и поддержание интереса и мотивации к правильному выполнению

физических упражнений (похвала, одобрение, игровые, сенсорные поощрения и др.);

14. контроль выполнения физических упражнений с корректировкой и, при необходимости, оказание индивидуальной помощи обучающимся.

Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» состоит **из 4 разделов:**

1. Я и мое тело
2. Я и мои движения
3. Я и мое самочувствие
4. Адаптивные ситуации.

**и 6 направлений:**

1. Построение и ходьба
2. Захват предметов – метание
3. Бег и прыжки
4. Ползание, лазание и перелезание
5. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие)
6. Подвижные и коррекционные игры

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» во 2 классе осваивают обучающиеся (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии). Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

*Личностные:*

1. Проявление интереса к адаптивным ситуациям для реализации своих образовательных потребностей;
2. положительное взаимодействие со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.
3. владение алгоритмом действий и правилам поведения в учебной ситуации

*Предметные:*

1. выполнение движений и действий по речевой инструкции, или по показу взрослогосамостоятельно или с помощью взрослого;
2. выполнение действий с мячом: броски мячей разного размера; прокатывание мячаодной, двумя руками;
3. ходьба по ровной дорожке (или по скамейке), друг за другом, в паре, с руками напоясе;
4. умение стоять друг за другом, стоять взявшись за руки, строиться в круг;
5. умение ориентировки в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены,потолок, пол, углы);
6. умение выполнения простейших исходных положений при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственныхнаправлениях;
7. овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя) и выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя;
8. овладение навыками ходьбы и бега в строю, в колонне по одному;
9. овладение навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземлятся в прыжке;
10. умение прыгать, навыков правильного захвата различных предметов, передача иепереноски их;
11. умение преодолевать различные препятствия.

**Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение планируемых результатов**

Обучение двигательным умениям является лишь необходимой базовой основой

повышения двигательной активности для обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Главная задача состоит в том, чтобы

результаты этой деятельности нашли применение в жизни, быту, спорте, стали потребностью человека. Для этого процесс обучения должен быть эмоционально насыщенным, разнообразным, мобилизующим адаптационные резервы организма и личностные качества занимающихся.

В практической деятельности это может быть достигнуто следующими методами и методическими приемами:

1. сочетанием различных физических упражнений:
2. стандартных, упрощенных и усложненных;
3. упражнений-образов с ориентировочной основой действий, дробного выполнения упражнений, имитационных, подводящих, на тренажерах и др.;
4. вариативностью техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, усилий, скорости, направления, амплитуды и т. п.;
5. разнообразием вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, медитации, психотренингов, активизирующих все органы чувств.

## 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема | Кол- во часов | ЭОР |
|---|---|---|---|
| **Построение и ходьба 8 часов** | | | |
| 1-2. | Построение в шеренгу, в колонну,парами, в круг. | 2 | |
| 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьбапо кругу | 1 | |
| 4. | Ходьба с остановкой по сигналуучителя | 1 | |
| 5. | Ходьба с переходом на бег и обратно | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6. | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения. | 1 | |
| 7. | Ходьба на носочках, на пяточках, перекатом с пятки на носок | 1 | |
| 8. | Ходьба «змейкой» | 1 | |
| **Захват предметов – метание 12 часов** | | | |
| 15. | Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 2 м. | 1 | |
| 16. | Бросание мяча вдаль правой и левой рукой (расстояние 2 м, щит 1*1 м). | 1 | |
| 17. | Отбивание мяча рукой об пол на месте и с продвижением | 1 | |
| 18. | Передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, меняя направление | 1 | |
| 19-20. | Перенос гимнастической скамейки вчетвером. | 2 | |
| 21. | **Динамический контроль** | 1 | |
| **Бег и прыжки 14 часов** | | | |
| 22. | Бег в прямом направлении за учителем | 1 | |
| 23. | Бег в колонне по одному | 1 | |
| 24. | Бег по кругу | 1 | |
| 25. | Бег с остановкой по сигналу учителя | 1 | |
| 26. | Бег с переходом на ходьбу и обратно | 1 | |
| 27. | Бег врассыпную | 1 | |
| 28-29. | Бег «змейкой» | 2 | |
| 30-31. | Прыжки на двух ногах на месте. | 2 | |
| 32-33. | Прыжки на двух с продвижением вперед | 2 | |
| 34-35. | Прыжки в длину с места (10-15 см). | 2 | |
| **Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие) 12 часов** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 36-37. | *У*крепление мышц спины и формирование правильной осанки | 2 | |
| 38-39. | Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см) с предметами и без | 2 | |
| 40. | Бег между двумя линиями (ширина 25см) | 1 | |
| 41. | Ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30 см) | 1 | |
| 42. | Ходьба с мешочком на голове. | 1 | |
| 43. | Ходьба по шнуру, положенному на пол. | 1 | |
| 44. | Перешагивание через гимнастические палки | 1 | |
| 45-46. | Ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 25 см) | 2 | |
| 47. | Перешагивание через гимнастическую скамью | 1 | |
| **Ползание, лазание и перелезание 12 часов** | | | |
| 48. | Ползанье на четвереньках на ладонях и коленях по коридору 20-25 см | 1 | |
| 49-50. | Подлезание под шнур (высота 50 см) | 2 | |
| 51. | Подлезание под шнур не касаясь руками пола | 1 | |
| 52. | Пролезание в обруч не касаясь руками пола | 1 | |
| 53-54. | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и на коленях | 2 | |
| 55-56. | Влезание на наклонную доску | 2 | |
| 57-59. | Влезание на гимнастическую стенку с доставанием игрушки | 3 | |
| **Подвижные игры 8 часов** | | | |
| 60-61. | «Коршун и воробушки» | 2 | |
| 62-63. | «У медведя во бору» | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 64-65. | «Лиса и зайцы» | 2 | |
| 66. | «Друг за другом» | 1 | |
| 67. | «Птички и домик» | 1 | |
| 68. | **Динамический контроль** | 1 | |
| **ВСЕГО: 68 часов** | | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 332517306569740705391320732391633840583015900607

Владелец Каканова Людмила Сергеевна

Действителен С 22.04.2026 по 22.04.2027