

**Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация**  
**Старомайнская средняя школа № 1**  
**муниципального образования «Старомайнский район»**  
**Ульяновской области**

РАССМОТРЕНА И  
ПРИНЯТА

на заседании ШМО

Протокол № 1

от «27» августа 2024г

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ Миронова М.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР МБОУ  
Старомайнская СШ№1

\_\_\_\_\_

М.Г. Зеленикина

от «26» августа 2024г

УТВЕРЖДЕНО

Директором

МБОУ Старомайнская СШ№1

\_\_\_\_\_

Н.Н. Рыжова

Приказ№70/1 ОД

от «30» августа 2024г

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Наименование курса: адаптивная физическая культура

Класс: 1 А Уровень общего образования: начальное общее

Учитель: **Миронова Марина Александровна. Высшая категория.**

Срок реализации программы: **2024-2025 учебный год**

Количество часов по учебному плану: всего **66** часов в год; в неделю 2 часа.

Планирование составлено на основе:

- 1) Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19 12 2014 г. №1599.
- 2) Учебного плана общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) , 1- 4 классы Вариант II

Рабочую программу составил: \_\_\_\_\_

(подпись)

(расшифровка подписи)

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета школы,

протокол № 1 от 26 августа 2024 года

р.п. Старая Майна  
2024– 2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 1 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана (вариант 2), ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование готовности детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2). Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни детей с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение ими основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

Занятия по адаптивной физической культуре в 1 классе в первую очередь направлены на:

- 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);
- формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами);

в дальнейшем на:

- формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

**Конечная цель обучения** – повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### **Задачи:**

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование туристических навыков, ходить на лыжах, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, **целью рабочей программы** по адаптивной физической культуре (2 вариант) для 1 класса является *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, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим, воспитание устойчивого интереса к занятиям.
3. **Коррекционно-компенсаторные:** преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. **Лечебно-оздоровительные и профилактические:** сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов.
5. **Развивающие:** повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

#### **Общая характеристика учебного предмета:**

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся с ТМНР.

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития ребенка первоклассника. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики. Существенно страдают волевые процессы, ребёнок не умеет руководить своей деятельностью. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для него трудновыполнимыми из-за нарушения

аналитико – синтетической деятельности. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Педагог подбирает материал по степени сложности, исходя из особенностей физического развития ребёнка.

#### **Средства, используемые для реализации программы:**

- 1) физические упражнения;
- 2) коррекционные подвижные игры;
- 3) ритмопластика;
- 4) дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- 5) упражнения для зрительного тренинга;
- 6) материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажёры и пр.;
- 7) наглядные средства обучения.

#### **Средства общения с занимающимися:**

- 1) вербальные;
- 2) невербальные

Дидактический материал подбирается в соответствии с содержанием и задачами урока-занятия, учитывая уровень подготовки и развития ребёнка.

Учебный предмет обучающийся осваивает в соответствии с его возможностями к обучению и темпа усвоения программного материала.

#### **Формы контроля/мониторинга**

Тестирование, контроль за состоянием здоровья.

#### **Критерии оценивания**

*Таблица 1*

№	Уровни освоения (выполнения) действий/операций	критерии
1.	<b>Пассивное участие/соучастие</b> действие выполняется взрослым (ребёнок позволяет что-нибудь сделать с ним)	
2.	<b>Активное участие</b> – действие выполняется ребёнком: - со значительной помощью взрослого - с частичной помощью взрослого	ДД Д

	- по последовательной инструкции (изображения или вербально)	<b>ДН</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ по подражанию или по образцу</li> <li>✓ самостоятельно с ошибками</li> <li>✓ самостоятельно</li> </ul>	<b>ДО</b> <b>СШ</b> <b>С</b>
3.	<b><i>Сформированность представлений</i></b>	
	1.представление отсутствует	-
	2.не выявить наличие представлений	-
	3.представление на уровне: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ использования по прямой подсказке</li> <li>✓ использования с косвенной подсказкой (изображение)</li> <li>✓ самостоятельного использования</li> </ul>	<b>ПП</b> <b>П</b> <b>+</b>

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА,КУРСА

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) результативность обучения обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Показателем усвоения обучающимися программы учебного материала являются следующие критерии:

### **Проявляет интерес**

- к видам физкультурно-спортивной деятельности:
- подвижным играм,
- выполнению основных видов движений.

### **Умеет:**

- выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);
- играть в подвижные и коррекционные игры.

### **Различает состояния:**

- бодрость-усталость,
- напряжение-расслабление,
- больно-приятно и т.п.

### **Управляет произвольными движениями:**

- статическими,

- динамическими.

**Проявляет двигательные способности:**

- общую выносливость,
- быстроту,
- гибкость,
- координационные способности,
- силовые способности.

**Личностные и предметные результаты освоения предмета**

***Требования к результатам освоения АООП:***

основным ожидаемым результатом освоения, обучающимся АООП (вариант 2) является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР ребёнка с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

**Личностные результаты освоения АООП включают:**

- 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 уважительного отношения к окружающим;
- 4) овладение начальными навыками адаптации;
- 5) освоение доступной социальной роли (обучающегося);
- 6) развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
- 7) развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

## **Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:**

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*
  - 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
  - 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
  - 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
  - 1.4 умение радоваться успехам.
2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:*
  - 2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
  - 2.2 играть в подвижные игры.
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.

### **Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:**

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.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах:

- Физическая подготовка;
- Оздоровительная и корригирующая гимнастика;
- Коррекционные подвижные игры.

В связи с отсутствием возможности проведения занятий плаванием, данный раздел программы был заменён на раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика».

Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – *ознакомление* с двигательным действием: на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ). второй этап – *начальное разучивание* используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.

третий этап – *углубленное разучивание* применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – *повторение* используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – *закрепление* используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили, 2015). Продолжительность каждого из этапов индивидуально корректируется. На первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме.

Освоение раздела «Физическая подготовка» предполагает освоение наибольшего спектра движений, в первом классе это такие основные движения как: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, подлезание, передача предметов, прокатывание мяча. Занятия по этому разделу проводятся не только в



спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, что обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» направлено на коррекцию общего физического развития учащегося и служит пропедевтикой подготовки ребенка к изучению раздела «Коррекционные подвижные игры».

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» и построено с учетом скорости освоения учащимся правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока), а также сочетания подвижных и коррекционных игр. Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков, при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающегося. Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков. Предусмотрены следующие виды работы на уроке: *словесные*: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды; *физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по показу и пр.

***Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.***

*Таблица 2*

<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
Физическая подготовка	32
Коррекционные подвижные игры	18
Оздоровительная и корригирующая гимнастика	16
<b>Общее количество часов</b>	<b>66</b>

*Освоение разделов рабочей программы в течение учебного года:*

*Таблица 3*

<b>Номер урока</b>	<b>1-16</b>	<b>17-32</b>	<b>33-50</b>	<b>51-66</b>
<b>Раздел</b>				
Физическая подготовка				
Оздоровительная и корректирующая гимнастика				
Коррекционные подвижные игры				

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
на 2024/2025 учебный год.

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Количество часов	Дата проведения		Корректир овка
			План	Факт	
<b>1 модуль.</b>		<b>11</b>			
1	<b>Физическая подготовка.</b> Вводный урок. ИОТ и ТБ.	1			
2	Ходьба и бег.	1			
3	Ходьба и бег.	1			
4	Ходьба и бег.	1			
5	Ходьба и бег.	1			
6	Ходьба и бег.	1			
7	Ползание.	1			
8	Ползание.	1			
9	Ползание.	1			
10	Ползание.	1			
11	Ползание.	1			
<b>2 модуль.</b>		<b>10</b>			
12	Ползание. ИОТ и ТБ.	1			
13	Ползание.	1			
14	Ползание.	1			
15	Сюжетный урок.	1			
16	Сюжетный урок.	1			
17	<b>Оздоровительная и</b> <b>корректирующая гимнастика.</b> Упражнения на равновесие.	1			
18	Упражнения на равновесие.	1			
19	Упражнения на равновесие.	1			
20	Упражнения на равновесие.	1			
21	Упражнения на равновесие.	1			
<b>3 модуль.</b>		<b>10</b>			
22	Упражнения на равновесие. ИОТ и ТБ.	1			
23	Дыхательная гимнастика.	1			
24	Дыхательная гимнастика.	1			
25	Дыхательная гимнастика.	1			
26	Дыхательная гимнастика.	1			
27	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1			

28	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1			
29	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1			
30	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1			
31	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1			
<b>4 модуль.</b>		<b>13</b>			
32	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. ИОТ и ТБ.	1			
33	<b>Коррекционные подвижные игры.</b> Подвижные игры с бегом.	1			
34	Подвижные игры с бегом.	1			
35	Подвижные игры с прыжками.	1			
36	Подвижные игры с прыжками.	1			
37	Подвижные игры с мячом.	1			
38	Подвижные игры с мячом.	1			
39	Подвижные игры с бегом.	1			
40	Подвижные игры с бегом.	1			
41	Подвижные игры с прыжками.	1			
42	Подвижные игры с прыжками.	1			
43	Подвижные игры с мячом.	1			
44					
<b>5 модуль.</b>		<b>12</b>			
45	Подвижные игры с бегом. ИОТ и ТБ.	1			
46	Подвижные игры с бегом.	1			
47	Подвижные игры с прыжками.	1			
48	Подвижные игры с прыжками.	1			
49	Подвижные игры с мячом.	1			
50	Подвижные игры с мячом.	1			
51	<b>Физическая подготовка.</b> Передача предметов.	1			
52	Передача предметов.	1			
53	Передача предметов.	1			
54	Передача предметов.	1			
55	Передача предметов.	1			

56	Передача предметов.	1			
<b>6 модуль.</b>		<b>10</b>			
57	Прокатывание мяча. ИОТ и ТБ.	1			
58	Прокатывание мяча.	1			
59	Ходьба и бег.	1			
60	Ходьба и бег.	1			
61	Ходьба и бег.	1			
62					
63	Ходьба и бег.	1			
64	Ходьба и бег.	1			
65	Контрольный урок.	1			
66	Контрольный урок.	1			

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Учебно-методическое обеспечение.**

#### **1. Нормативные документы:**

- 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 образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2);

#### **2. учебно-методическая литература**

- **Креминская М.М.** Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
- **Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват.учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009.**

#### **3. Периодические издания:**

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

#### **4. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи;
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, стулья, стол.