

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

РАССМОТРЕНА И  
ПРИНЯТА

на заседании ШМО

Протокол № 1

от « 26 » августа 2025г

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ Киселева С.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР МБОУ  
Старомайнская СШ №1

\_\_\_\_\_

М.Г. Зеленикина  
от «27 » августа 2025г

УТВЕРЖДЕНО

Директором

МБОУ Старомайнская СШ №1

\_\_\_\_\_

Н.Н. Рыжова  
Приказ №154ОД

от « 29 » августа 2025г

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Наименование курса: адаптивная физическая культура

Класс: **2** Уровень общего образования: **начальное общее**

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

Срок реализации программы: **2025-2026 учебный год**

Количество часов по учебному плану: всего **68** 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 августа 2025 года

р.п. Старая Майна  
2025– 2026 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – АООП) разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепции Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- Рекомендаций по осуществлению государственного контроля качества образования детей с ограниченными возможностями здоровья.
- Примерной АООП (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)).
- Письма Минобрнауки России от 28.10.2014 г. №. № ВК-2270/07 «О сохранении системы специализированного коррекционного образования»
- Адаптированной основной общеобразовательной программ (далее — АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОО Старомайнская СШ № 1, утвержденной приказом директора школы;
- Положения о **разработке рабочих программ предметов, курсов, дисциплин (модулей) в рамках реализации ФГОС начального и основного общего образования** рабочей программе учебных предметов, курсов в МБОО Старомайнская СШ №1 годового календарного графика образовательного процесса в МБОО Старомайнская СШ №1 на 2025-2026 уч. год.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом его особенностей 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.

Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 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 и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

**Планируемые личностные результаты освоения АООП могут включать:**

- 1) осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир.
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;

5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **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 (в т.ч. с использованием технических средств);

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

1.5 играть в подвижные игры и др.

*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.

### **Содержание учебного предмета**

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Содержание предмета отражено в четырех разделах: «Физическая подготовка», « Основы гимнастики», «Коррекционные подвижные игры». Освоение физической подготовки предусмотрено в первой и четвертой четверти и предполагается освоение: *построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов*. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения. В раздел «основы гимнастики» включены освоение различных элементарных построений, перестроений, обучение ору с предметами и без предметов, ползание, лазание, перелазание.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено в третьей четверти и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два, три урока). Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

ОРУ и коррекционные упражнения.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений, а также коррекционной подвижной игры происходит в течение двух уроков. Подбор предметов для общеразвивающих упражнений, а также коррекционных подвижных игр производится в зависимости от индивидуального психофизического состояния обучающихся.

Основное содержание 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, 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 (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). Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды. Предусмотрены следующие виды деятельности на уроке: *словесные*: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.; *физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	<b>Вводный урок.</b>		
1.	Начальные сведения о физической культуре.	1	
	<b>Строевые упражнения.</b>		
2.	Построение в шеренгу и равнение по команде учителя.	1	
3	Выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «На месте шагом марш», «Класс стой».	1	
4	Выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «На месте шагом марш», «Класс стой».	1	
	<b>Ходьба и бег.</b>		
5	Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Разновидности ходьбы.	1	
6	Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Разновидности ходьбы.	1	
7	Ходьба с изменениями направления.	1	
8	Ходьба и бег на короткие отрезки. Выполнение медленного бега до 2 минут. Чередование бега и ходьбы.	1	
9	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1	
10	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Развитие координационных способностей.	1	
11	Разновидности прыжков. Прыжки через препятствие. Спрыгивание с небольшой высоты. Подвижная игра «Удочка».	1	
12	Метание. Броски большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену. Развитие мелкой моторики. Игра «Кто дальше бросит».	1	
	<b>Основы гимнастики</b>		
13	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях гимнастикой. Беседа: Понятия колонна, шеренга, круг.	1	
14	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях гимнастикой. Беседа: Понятия колонна, шеренга, круг	1	
	<b>ОРУ без предметов.</b>		
15	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	1	

16	Основные положения и движения рук ,ног, туловища, головы.	1	
17	Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп.	1	
18	Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп.	1	
19	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:	1	
20	( гимнастическими палками, мячами).	1	
21	Лазание по гимнастической стенке.	1	
22	Лазание по гимнастической стенке.	1	
23	Ползание на четвереньках с толканием впереди себя набивного мяча. Подлезание и перелезание через препятствие высотой до 70 см.	1	
24	Ползание на четвереньках с толканием впереди себя набивного мяча. Подлезание и перелезание через препятствие высотой до 70 см.	1	
25	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
26	Передача, перенос предмета(груза).	1	
27	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр.	1	
28	Коррекционные игры.	1	
29	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	
30	Подвижные игры с бегом.	1	
31	Подвижные игры с прыжками.	1	
32	Подвижные игры.	1	
33	Подвижные игры.	1	
34	Подвижные игры.	1	
35	Строевые упражнения.	1	
36	Строевые упражнения.	1	
37	Строевые упражнения.	1	
38	Ходьба на короткие дистанции на скорость. Ходьба в шеренге, колонне, в парах.	1	
39	Ходьба на короткие дистанции на скорость. Ходьба в шеренге, колонне, в парах.	1	
40	Ходьба на короткие дистанции на скорость. Ходьба в шеренге, колонне, в парах.	1	
41	Ходьба на короткие дистанции на скорость. Ходьба в шеренге, колонне, в парах.	1	
42	Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с перешагиванием через предметы.	1	
43	Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с перешагиванием через предметы.	1	
44	Разновидности бега.	1	



45	Бег по прямой.	1	
46	Разновидности бега.	1	
47	Бег по прямой.	1	
48	Бег на короткие дистанции.	1	
49	Бег на короткие дистанции.	1	
50	Виды прыжков. Прыжки в длину	1	
51	Виды прыжков. Прыжки в длину	1	
52	Виды прыжков. Прыжки в длину	1	
53	Метание теннисного мяча с места и в цель.	1	
54	Метание теннисного мяча с места и в цель.	1	
55	Метание теннисного мяча с места и в цель.	1	
56	Метание теннисного мяча с места и в цель.	1	
57	Метание теннисного мяча с места и в цель.	1	
60	Подвижные игры	1	
61	Подвижные игры	1	
62	Подвижные игры	1	
63	Подвижные игры	1	
64	Подвижные игры	1	
65	Подвижные игры	1	
66	Подвижные игры	1	
67	Подвижные игры	1	
68	Подвижные игры	1	

## Методическая литература

1. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания.- Красноярск,1987.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.
4. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей.- М: Аграф, 1997.
5. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
6. Винеццев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных ( коррекционных) школ VIII вида в процессе обучения. Автограф.дис... канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
7. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
8. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
- 10.Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
- 11.Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 19988
- 12.Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития /Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.