

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодёжной политики Волгоградской области
Отдел образования, науки и молодёжной политики Быковского муниципального района
Волгоградской области
МКОУ «Красносельцевская СШ» 02-04

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей
Начальных классов

Протокол №1
от «26» 08. 2026г.

СОГЛАСОВАНО
Методист

Сидоренкова Е.В.
«26» 08. 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Рыжова Н.М.
Приказ № 195
От «26» 08. 2026г.



Рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для 1б класса
на 2026 – 2027 учебный год

Составитель:

Учитель начальных классов
Фоменко Вера Викторовна

Красноселец 2026г.

Пояснительная записка

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА.

Рабочая программа по предмету адаптивная физическая культура для 1 класса разработана в соответствии со следующими документами:

-Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с ТМИР (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). (применяется к правоотношениям, возникшим с 1 сентября 2016 года;)

-Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №1026 от 24.11.22г.

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);

Цель: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- 1) Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- 2) Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
- 3) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- 4) Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств
- 5) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:

Место предмета в учебном плане. Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для 2 варианта ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. В примерном годовом учебном плане АООП (вариант 2) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 (дополнительный) – 4 классы для первого подготовительного класса предусмотрено 66 часов в год, 2 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы по учебному предмету

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с нарушением интеллекта, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Личностные результат освоения учебного предмета

1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
4. формирование уважительного отношения к окружающим;
5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. развитие самостоятельности и лично ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
9. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
10. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения учебного предмета

1. правильное выполнение упражнений;
2. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
3. формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;
4. Знакомство со специальной терминологии физических упражнений.
Обучение специальной терминологии физических упражнений;
5. Обучение и применение дыхательной гимнастики.

Содержание обучения

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям. Обучение адаптивной физкультуры носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями. Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физкультуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
 - релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
 - упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; – воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий. Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Календарно-тематическое планирование

Адаптивная физкультура 1 класс

Количество часов			
Всего	В неделю	На первое полугодие	На второе полугодие
66	2	32	34

№ Урок а	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Виды деятельности	
1 четверть				
1	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК	1		Знакомство со спортивным залом.
2 3	Упражнения для формирования правильной осанки	2		Профилактика правильной осанки и плоскостопия, выполнение упражнений. Совершенствовать ходьбу на носках и пятках.
4 5	Дыхательные упражнения. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией . «Паровоз» - «чу, чу, чу» - выдох. Самолет « с-у-у»	2		Дыхательные упражнения. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией
6 7	Основные положения и движения (по подражанию)	2		Основные положения и движения рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс.
8	Основные положения и движения рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс.	1		Основные положения и движения рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс.
9	Построение перестроение. Построение в колонну по одному, равнение в затылок	1		Разучить комплекс упражнений с гимнастическими обручами.
10	Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Прыжки.	1		Разучить подвижные игры, упражнения с разными предметами.
11	Медленный бег. Игра «С кочки на кочку»	1		Совершенствовать прыжки на одной ноге, на двух на месте.
12	Ходьба под счет, ходьба в колонну парами, по одному, по кругу.	1		Разучить подвижные игры, упражнения с разными предметами.

13	Построение и перестроения, ходьба по линии на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук	1		Совершенствовать ходьбу на носках и пятках
14	Медленный бег. Игра «С кочки на кочку»	1		Совершенствовать прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.
15 16	Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами.	2		Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами.
2 четверть				
17 18	Ходьба. Бег с предметами. Комплекс упражнений с гимнастическими обручами	2		Разновидности ходьбы и бега. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими обручами
19 20	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Иголочка и ниточка».	2		Научить лазанию по наклонной гимнастической скамейке, перелазанию, ползанию по скамейке.
21 22	Лазание и перелазание. Перешагивание через гимнастическую палку.	2		Научить лазанию по наклонной гимнастической скамейке, перелазанию, ползанию по скамейке.
23	Ходьба. Бег. Ходьба по гимнастической скамейке.	1		Перешагивание через гимнастическую палку
24	Ходьба. Бег. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам	1		Ознакомить с перестроением по звеньям, по заранее установленным местам
25 26	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя	2		Научить лазанию по гимнастической стене
27	Ходьба. Бег с предметами. Упр. с обручами.	1		
28	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1		Научить лазанию по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях
29 30	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	2		Разучить общеразвивающие и корригирующие упражнения
31 32	Упражнения на формирование правильной осанки	2		Разучить упражнения на формирование правильной осанки
3 четверть				
33	Ходьба. Бег. Ходьба по линии, нарисованной на полу	1		Разучить разновидности ходьбы, бег простой.
34	Упражнения на матах	1		Разучить упражнения на матах
35 36	Профилактика плоскостопия. Медленный бег. Упражнения на полу	2		Упражнения для профилактики плоскостопия

37 38	Ходьба. Бег с предметами. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя	2		Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя Пролезание через обруч стоявший вертикально.
39 40	Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра. Упражнения: прыжки на месте с мячом в руках.	2		Упражнения с мячом
41 42	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед.	2		Ознакомить с прыжками на одной ноге, на двух, на месте с продвижением вперед
43 44	Игры на развитие внимания: «У ребят порядок строгий», «Стань правильно»	2		Корректирующие игры и игры на внимание.
45 46	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Метко в цель», «Мяч соседу»	2		Разучивание подвижных игр.
47 48	Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей «Метко в цель», «Мяч соседу»	2		Разучивание подвижных игр.
49 50	Перелезание через препятствие высотой до 50см. пролезание через обруч стоявший вертикально.	2		Характеристика основных видов деятельности учащихся: Перелезание через препятствие высотой до 50см.
4 четверть				
51 52	Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	2		Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя
53 54	Прыжки на месте, на двух ногах слегка продвигаясь вперед. Игра «Болото»	2		Прыжки на месте на двух ногах, слегка продвигаясь вперед.
55 56	Прыжки на двух ногах на месте с поворотами. Прыжки через вращающуюся скакалку.	2		Прыжки на двух ногах на месте с поворотами. Прыжки через вращающуюся скакалку
57 58	Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	2		Упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса
59 60	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	2		Разновидности бега: бег с изменением направления, ритма и темпа

61 62	Метание теннисного мяча. Броски малого мяча в стену. Метание малого мяча в цель с 3-4метров.	2		Разучить метание теннисного мяча. Захват и выброс мяча. Броски малого мяча в стену. Метание малого мяча в цель 3-4метров
63 64	Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя. Обычный бег. П/и «Пойдем на прогулку»	2		Перешагивание и пролезание под стойками
65 66	Бег в заданном коридоре. Бег 30м. П/и «Воробы и вороны»	2		Бег в заданном коридоре.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО учебно-методическому и материально-техническому обеспечению

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);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

2. Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, лечебной физической культуре, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии.

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 (специальный учебный и дидактический материал, отвечающий особым образовательным потребностям обучающихся)

Предметная область «Физическая культура» должна обеспечивать обучающимся возможность физического самосовершенствования, даже если их физический статус значительно ниже общепринятой нормы. Для этого оснащение физкультурных залов должно предусматривать

специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды, ортопедические приспособления и др.

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» в соответствии с требованиями ПАООП для 1 подготовительного класса в соответствии с разделами учебного предмета включает:

- 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;
- не глубокий бассейн (глубина 50-70 см.)
- технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Возможные результаты освоения:

Проявляет интерес к видам физкультурно-спортивной деятельности:

плаванию,

подвижным играм,

выполнению основных видов движений.

Умеет:

выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);

входить в воду, передвигаться по дну бассейна, выполнять гребковые движения руками, выполнять вдох, задержку дыхания и выдох, погружаться в воду у опоры и без опоры;

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.

5. Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование:

- ☐ гимнастические маты
- ☐ гимнастические стенки
- ☐ гимнастические скамейки ☐ баскетбольные стойки
- ☐ скалодром

- ☐ спортивный уголок
- ☐ сенсорно-динамическая комната «Дом Совы» Спортивный инвентарь

- ☐ малые и большие резиновые мячи ☐ скакалки, гимнастические палки ☐ гимнастические обручи
- ☐ набивные мячи, мячи ☐ фитболы
- ☐ эспандеры ☐ тренажеры
- ☐ лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки. кегли, кубики

интернет ресурсы: , -библиотека ЦОК, - ООО «ЯКласс» ,- ООО «Учи.ру», - АО «Издательство. Просвещение»

