

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Ростовской области**

**Отдел образования Администрации Милютинского района**

**МБОУ Степано-Савченская ООШ**

**РАССМОТРЕНА**

Руководитель ШМО  
учителей начальных  
классов

**СОГЛАСОВАНА**

Заместитель директора  
по УВР

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор школы



Ефименко Л.Г.

\_\_\_\_\_  
Протокол №1  
от «21» августа 2025 г.

Коношко О.В.

\_\_\_\_\_  
Протокол №1  
от «25» августа 2025 г.

Буряченко Т.Н.

\_\_\_\_\_  
Приказ №100  
от «29» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 9064648)

**учебного предмета Адаптивная физическая культура**

для обучающихся 1 класса

**х.Степано-Савченский 2025**

## 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, обусловленные аномальным 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:
  - сохранение 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.

## 1.1. Учет воспитательного потенциала уроков

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физическая культура» реализуется через:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий;
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

## 1.2. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Особенности психофизического развития детей определяют специфику их потребностей. Исходя из этого, обучающихся целесообразно поделить на три группы:

- **1 группа** обучающихся для которых характерна умственная отсталость в умеренной степени, она сочетается с нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени и сочетающимися в разных вариантах. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их развитие и обучение.

Часть детей, отнесенных к данной группе категории, имеют тяжелые опорно-двигательные нарушения неврологического генеза (сложные формы ДЦ, гиперкинез и т.д.), вследствие которых они полностью или почти полностью зависимы от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании, предметной деятельности и коммуникации. Часть детей с умеренной, умственной отсталостью имеет замедленный темп, вялость, неловкость движений. У других наблюдается повышенная подвижность, сочетающаяся с не целенаправленностью, беспорядочностью, не скоординированностью движений.

Характер развития детей зависит от ряда факторов: этиологии, патогенеза нарушений, времени возникновения и сроков выявления отклонений, характера и степени выраженности каждого из первичных расстройств, специфики их сочетания, а также от сроков начала, объема и качества коррекционной помощи. Развитие детей данной группы, у которых менее выражено интеллектуальное недоразвитие, благоприятствует формированию представлений, умений и навыков, значимых для их социальной адаптации. Так, у большинства детей проявляется интерес к общению и взаимодействию, что является предпосылкой для обучения использованию невербальных средств коммуникации (жесты, мимика, графические изображения и др.).

Способность ребенка выполнять отдельные двигательные действия (захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи и др.) создает предпосылки для обучения отдельным операциям по самообслуживанию и предметно - практической деятельности.

- **2 группа** обучающихся, для которых характерна умственная отсталость в тяжелой степени, она так же сочетается с нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени и сочетающимися в разных вариантах. У некоторых детей выявляются

текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их развитие и обучение. Обще моторное развитие, как правило, нарушено. Имеются отклонения в координации, точности и темпе движений. Движения замедленны, неуклюжи. У обучающихся возникают большие сложности при переключении движений, быстрой смене поз и действий.

- **3 группа** часть детей, отнесенных к данной группе категории, имеют тяжелые опорно-двигательные нарушения неврологического генеза (сложные формы ДЦП, спастический тетра парез, гиперкинез и т.д.), вследствие которых они полностью или почти полностью зависимы от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании, предметной деятельности и коммуникации. Спастичность конечностей часто осложнена гиперкинезами. Процесс общения затруднен в связи с несформированностью языковых средств и парезами органов речи.

В связи с неразвитостью волевых процессов дети оказываются не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в процессе деятельности, что не редко вызывает проблемы поведения.

Разделение на группы в данном случае носит условный характер и ни в коем случае не предполагает реальное разделение детей в образовательной организации. Смешанная комплектация классов создает условия, в которых дети могут учиться подражать и помогать друг другу. Организация уроков по адаптивной физической культуре требует дифференцированного подхода к детям. Поэтому все учащиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на группы: основная, подготовительная и специальная. Специальная медицинская группа условно делится на А и Б.

Медицинская группа	Характеристика групп
Основная группа	К ней относятся: обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность; учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности
Подготовительная группа	К ней относятся: практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинко-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет
Специальная группа «А»	К специальной группе А относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок.
Специальная группа «Б»	К специальной группе Б относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий в общеобразовательных учреждениях.

### **1.3. Место предмета в учебном плане**

В соответствие с недельным учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на предмет «адаптивная физическая культура» в 1 классе отводится 2 часа в неделю 33 учебных недели (66 ч/в год). Для обучающихся 1 класса устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1.1. Краткая характеристика содержания учебного предмета

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

Специальные условия создаются путем применения средств адаптивной физической культуры, специальных (коррекционных) приемов, использования системы поощрения, формирования и поддержания мотивации у обучающихся к занятиям и выполнению физических упражнений с учетом 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 упражнения можно 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, гимнастическими 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, ритмичности движений, 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, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.

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

Специальные условия

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

- адаптация (адекватность в соответствии с развитием обучающегося) инструкции к упражнению;
- предъявление мнестических опор: наглядных схем, визуальных алгоритмов, последовательности действий при выполнении физических упражнений;
- наличие зрительно-пространственных ориентиров (разметка, флажки, конусы и др.);
- варьирование видов помощи с учетом 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;
- 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);
- учет темпа деятельности обучающихся: увеличение времени на выполнение физических упражнений; допустимо выполнение упражнений в индивидуальном темпе;
- профилактика физических и эмоциональных перегрузок: выполнение упражнений наименьшее количество раз, смена видов деятельности, организация перерыва при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;
- при определении физической нагрузки учёт соматического состояния обучающегося, уровня физической подготовленности, степени развития физических качеств;
- специальное обучение играм по правилам;
- использование приемов, направленных на формирование и поддержание интереса и мотивации к правильному выполнению физических упражнений (похвала, одобрение, игровые, сенсорные поощрения и др.);
- 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

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 может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание.

РАЗДЕЛЫ	«Я и мое тело»	«Я и мои движения»	«Я и мое самочувствие»	«Адаптивные ситуации»
Задачи:	- практически совершенствовать представления о возможностях собственного тела: в процессе решения двигательных задач: в играх с мячом (удерживать и бросать мяч в цель; ловить мячи разного размера, передавать или бросать в руки партнеру) в положениях стоя или сидя (на скамейках, на полу, в ряд, в круге, друг против друга); в процессе ползания, лазания и перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.); выполнять движения и действия по инструкции, или по показу, или по подражанию, или совместно со взрослым.	- совершенствовать навык ходьбы по звуковому сигналу, по инструкции, или по подражанию, или по показу, или совместными движениями в разных ситуациях: от объекта к объекту, вдоль объекта, по кругу, друг за другом, в парах, на носках, на пятках (с изменением положения рук); с удержанием равновесия (ходьба по скамейке, вдоль каната с поднятыми руками и т.д.); - совершенствовать умение построения: в ряд, в шеренгу, вдоль каната, в круг; - совершенствовать навык бега: от объекта к объекту, друг за другом, малой группой, с остановками по сигналу;	- формировать чувствительность к психофизическим нагрузкам в процессе подвижных и статических игр, учить выражать свое самочувствие доступным обучающемуся способом (вербально, не вербально, альтернативно).	- включать обучающихся и вызывать интерес к коллективным спортивным и игровым мероприятиям: играм общеразвивающего характера (с предметами, без предметов), подвижным играм, спартакиадам, плавание (при созданных условиях), туристическим походам, соляным комнатам (при созданных условиях без противопоказаний).
		совершенствовать прыжки: на двух ногах, на одной ноге, на месте, друг за		

		другом, через препятствие (не выше 10-15 см), вдоль каната, спрыгивание, на батуте, взявшись за руки в паре с партнером.		
<b>НАПРАВЛЕНИЕ 1</b> <b>Захват предметов – метание 11 часов</b>				
	Правильный захват различных по величине и форме предметов	Передача мяча в руки учителя по его просьбе.	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, на физическую нагрузку.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на захват и метание предметов.
<b>НАПРАВЛЕНИЕ 2</b> <b>Построение и ходьба 9 часов</b>				
	Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	Ходьба небольшими группами. ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры.	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на построения и перестроения, ходьбу.
<b>НАПРАВЛЕНИЕ 3</b> <b>Бег и прыжки 12 часов</b>				
	Перепрыгивание через шнур. Спрыгивание со скамейки (10 см). Прыжки на корточках. Переползание через шнур.	Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки в длину с места (10 см).	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на бег и прыжки.
<b>НАПРАВЛЕНИЕ 4</b> <b>Ползание, лазание и перелезание 10 часов</b>				
	Одноименное и разноименное выполнение упражнений на ползание, лазание и перелезание. Подлезание под шнур.	Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Подлезание под шнур на ладонях и коленях	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры с использованием упражнений на ползание, лазание и перелезание.

<b>НАПРАВЛЕНИЕ 5</b> <b>Общеразвивающие упражнения</b> <b>(с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие) 12 часов</b>				
	Комплексы упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки.	Ходьба между двумя линиями. Ходьба по доске, положенной на пол	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Игры общеразвивающего характера, подвижные игры, спартакиады.
<b>НАПРАВЛЕНИЕ 6</b> <b>Подвижные игры 10 часов</b>				
	Подвижные игры с мячом, подвижные игры на ползание, лазанье, перелезание	Подвижные игры на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки.	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры общеразвивающего характера, спартакиады.
<b>Динамический контроль 2 часа</b>				

<b>Виды деятельности обучающихся на уроках</b>			
	<b>1 гр.</b>	<b>2 гр.</b>	<b>3 гр.</b>
<b>В направлении 1</b> Построение и ходьба.	Правильный захват различных по величине и форме и форме предметов одной и двумя руками, удерживание мячей разных размеров, катание мячей друг другу (расстояние 1 м), ловить мяч, брошенный учителем, бросание мяча (от груди, снизу), бросание мяча через шнур двумя руками, бросание мяча о землю и ловля его двумя руками, бросание мяча в верх и ловля его двумя руками, бросание мяча вдаль двумя руками (от груди, из-за головы), бросание мяча в	Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, удерживание мячей разных размеров, катание мячей друг другу (расстояние 1 м), ловить мяч, брошенный учителем, бросание мяча (снизу), бросание мяча через шнур двумя руками, бросание мяча о землю и ловля его двумя руками, бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 1 м. Отбивать мяч рукой об пол, продвигаясь вперед шагом, передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, меняя	Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, удерживание мячей разных размеров двумя руками. Передача мяча в руки учителя по его просьбе.

	<p>горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 2 м, бросание мяча вдаль правой и левой рукой (расстояние 2 м, щит 1*1 м). Отбивать мяч рукой об пол, продвигаясь вперед шагом или бегом, отбивать мяч одной рукой с продвижением по кругу, отбивание мяча, передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне,меняя направление, перенос гимнастической скамейки вчетвером.</p>	<p>направление, перенос гимнастической скамейки вчетвером.</p>	
<p><b>В направлении 2</b> Построение и ходьба.</p>	<p>Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Ходьба небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьба всей группой в прямом направлении за учителем, ходьба в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой, ходьба по кругу, ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с переходом на бег и обратно, ходьба в колонне по одному с изменением направления движения, ходьба врассыпную, ходьба парами, перешагивание через шнуры, ходьба змейкой, ходьба со сменой темпа, ходьба на носочках, на пяточках, на внутренней и внешней сторонах ступни.</p>	<p>Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Ходьба небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьба всей группой в прямом направлении за учителем, ходьба в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой, ходьба по кругу, ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба в колонне по одному с изменением направления движения, ходьба врассыпную, ходьба парами, перешагивание через шнуры, ходьба на носочках, на пяточках.</p>	<p>Ходьба (ползание) в прямом направлении за учителем. Если доступно: ходьба по кругу, ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры.</p>
<p><b>В направлении 3</b> Бег и прыжки.</p>	<p>Перепрыгивание через шнур, положенный на</p>	<p>Перепрыгивание через шнур,</p>	<p>Переползание через шнур, положенный на</p>

	<p>пол, прыжки в обруч и из обруча, лежащего на полу. Спрыгивание со скамейки (10 см). Прыжки на корточках с продвижением вперед. Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем, бег всей группой в прямом направлении за учителем, бег в колонне по одному небольшими группами, бег в колонне по одному всей группой, бег по кругу, бег с остановкой по сигналу учителя, ходьба с переходом на бег и обратно, бег в колонне по одному с изменением направления движения, бег врассыпную. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки в длину с места (10-15 см).</p>	<p>положенный на пол, спрыгивание со скамейки (10 см). Прыжки на корточках с продвижением вперед. Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем, бег всей группой в прямом направлении за учителем, бег по кругу, бег с остановкой по сигналу учителя, бег врассыпную. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки в длину с места (10 см)..</p>	<p>пол. Если доступно: прыжки на двух ногах на месте.</p>
<p><b>В направлении 4</b> Ползание, лазание и перелезание.</p>	<p>Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см), подлезание под шнур не касаясь руками пола, пролезание в обруч не касаясь руками пола, ползание по гимнастической скамейке на ладонях и на коленях, влезание на наклонную лесенку, влезание на гимнастическую стенку (не выше 1 м).</p>	<p>Упражнения на ползание, лазание и перелезание. Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см), пролезание в обруч, ползание по гимнастической скамейке на ладонях и на коленях, влезание на наклонную лесенку, влезание на гимнастическую стенку (не выше 1 м).</p>	<p>Выполнение упражнений на ползание (если доступно - лазание и перелезание) Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Проползание (проползание) в обруч.</p>
<p><b>В направлении 5</b> Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка,</p>	<p>Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки. Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см) с предметами и без, бег между двумя линиями</p>	<p>Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки. Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см) с предметами и</p>	<p>Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки, доступные для данной группы детей. Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см), ходьба</p>

равновесие).	(ширина 25 см), ходьба по доске, положенной на пол (ширина 20 см) с предметами и без, ходьба по шнуру, положенному на пол, ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 25 см), ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30 см), ходьба по бревну, ходьба с мешочком на голове.	без, бег между двумя линиями (ширина 25 см), ходьба по доске, положенной на пол (ширина 20 см) с предметами и без, ходьба по шнуру, положенному на пол, ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 25 см), ходьба с мешочком на голове.	по шнуру, положенному на пол.
<b>В направлении 6</b> Подвижные игры	Подвижные игры с мячом, подвижные игры на ползание, лазанье, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.). Подвижные игры на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки.	Подвижные игры с мячом, подвижные игры на ползание, лазанье, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.). Подвижные игры на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки	Игры с мячом, игры на ползание, лазанье.

Рабочая программа для 1 класса рассчитана на учебный год, общая трудоемкость 66 часов в год, количество часов в неделю – 2.

Объем часов урочной (индивидуальной) работы с детьми (3 группы) реализуется в первых трех направлениях (30 часов/30 часов/ 6 часов)

При обучении детей 2 и 3 группы необходимо учитывать темп усвоения программного материала каждым ребенком с соблюдением норма-часов для освоения конкретной тематической области, в некоторых случаях это требует индивидуальной формы обучения.

Обучение может проходить в разных формах: на уроках, на индивидуальных занятиях, на спортивных мероприятиях. Для обучающихся 3 группы реализация программы показана в индивидуальной (надомной) форме обучения.

Структура каждого занятия состоит из 4 –х указанных выше разделов.

Реализация программы осуществляется путем сочетания практических, наглядных и словесных методов обучения, использования игровых приемов, специальных средств адаптивной физкультуры.

1.1. Ключевые темы в их взаимосвязи, преемственность по годам изучения.

Большинство разделов программы по предмету «Адаптивная физическая культура» изучается ежегодно с 1 дополнительного класса по 4 класс, благодаря чему программа обеспечивает необходимую систематизацию знаний.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» в 1 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, занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

### **3.1. Обучающимися с умеренной умственной отсталостью (1 группа)**

*Личностные:*

- проявление интереса к адаптивным ситуациям для реализации своих образовательных потребностей;
- положительное взаимодействие со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.

*Предметные:*

- выполнение движений и действий по речевой инструкции, или по показу взрослосамостоятельно или с помощью взрослого;
- выполнение действий с мячом: броски мячей разного размера; прокатывание мячаодной, двумя руками;
- ходьба по ровной дорожке (или по скамейке), друг за другом, в паре, с руками на поясе;
- умение стоять друг за другом, стоять взявшись за руки, строиться в круг;
- прыгать на двух, на одной ноге на месте;
- ползание, подползание, переползание через препятствие;
- выполнение разминочных упражнений
- умение пользоваться спортивными снарядами или орудиями (мячами, кеглями, обручами и пр.).

### **3.2. Обучающиеся с тяжелой умственной отсталостью и некоторые дети с множественными нарушениями в развитии (2 группа)**

*Личностные:*

- проявление интереса к адаптивным ситуациям для реализации своих образовательных потребностей;
- положительное взаимодействие со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.

*Предметные:*

- выполнение движений и действий по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;
- выполнение действий с мячом: броски партнеру и умение ловить мячи среднегоразмера;
- ходьба по ровной дорожке (или по скамейке) друг за другом;
- умение стоять друг за другом, стоять, взявшись за руки; строиться в круг, взявшисьза руки;
- прыгать на двух, на одной ноге на месте, взявшись за руки с учителем;
- ползать, подползать, переползать через препятствие;
- выполнение доступных разминочных упражнений;
- умение пользоваться спортивными снарядами или орудиями (мячами, кеглями, кольцами и пр.).

### **3.3. Обучающимися с глубокой умственной отсталостью и большинство детей множественными нарушениями в развитии (3 группа)**

*Личностные:*

- проявлять интерес к адаптивным ситуациям для реализации своих двигательных потребностей;
- положительно взаимодействовать с близкими взрослыми в разных адаптивных ситуациях.

*Предметные:*

- выполнять действия с мячом: бросать (удерживать или отдавать) в руки взрослому мячи разного размера;

- ходить или стоять с помощью взрослого, удерживая игрушку в руке; отдавать ее в руки взрослому; или поворачиваться в сторону взрослого, эмоционально или двигателью реагируя на тактильное воздействие игрушкой;
- стоять, или сидеть, или лежать на боку, пользуясь поддержкой взрослого, или вспомогательным средством (поручнем, подлокотником);
- эмоционально и двигателью реагировать на совместные доступные разминочные упражнения.

### **3.4. 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:

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

### **3.5. Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся**

Учащиеся, имеющие особые образовательные возможности здоровья, не похожи друг на друга, и даже дети с одним и тем же диагнозом имеют различные степени тяжести заболевания. В силу индивидуальных особенностей (уровня психического, психологического и физического развития) такие дети — особенные, у них слабая память, недостаточная полнота и точность восприятия, неустойчивое внимание. В связи с этим цели, задачи, организационные формы, предполагаемые результаты должны быть адаптируемы, исходя из особенностей ученика. Темы проектов должны основываться на воспроизведении ближайшего окружения детей (семья, дом, друзья, изученный материал).

Таким образом, при проектной деятельности в работе с обучающимися (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью) необходим индивидуальный подход и постоянная корректирующая помощь учителя.

### **3.6. Система оценки достижения планируемых результатов**

#### *Система оценки личностных результатов*

Оценка личностных результатов предполагает оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями. Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. Во время обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

Оценивание проводится по результату наличия динамики в развитии обучающегося, при этом заполняется «Лист наблюдений за развитием учащегося» с помощью следующих критериев:

положительная динамика, незначительная динамика, отсутствие динамики. Результаты анализа представляются в форме оценки, характеризующей наличный уровень жизненной компетенции.

### **3.7. Система оценки предметных результатов.**

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

*Динамика усвоения знаний по предмету*

Критерии оценки динамики усвоения программы:

- 0 – отсутствие динамики или регресс;
- 1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия;
- 2 – минимальная динамика;
- 3 – средняя динамика;
- 4 – выраженная динамика;
- 5 – полное освоение действия

Отметки в 1 доп. классе не выставляются. Отслеживается продвижение обучающихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками.

**Примечание:** В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его другие возможные личностные результаты

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по предмету Адаптивная физическая культура 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			ЭЦОР
		Всего	Контрольные работы	Практич еские работы	
1	Раздел 1. Построение и ходьба	0	0	0	
2	1.1 Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	4	0	0	
3	1.2 Ходьба небольшими группами в прямом направлении за учителем	1	0	0	
4	1.3 Ходьба всей группой в прямом направлении за учителем.	1	0	0	
5	1.4 Ходьба в колонне по одному	1	0	0	
6	1.5 Ходьба по кругу	1	0	0	
7	1.6 Ходьба с остановкой по сигналу учителя	1	0	0	
8	1.7 Ходьба с переходом на бег и обратно	1	0	0	
9	1.8 Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения	1	0	0	
10	1.9 Ходьба парами и враспынную	1	0	0	
11	1.10 Перешагивание через шнуры	1	0	0	
12	Ходьба на носочках, на пяточках, на внутренней и внешней сторонах ступни.	1	0	0	
13	Раздел 2. Захват предмеов-метание	0	0	0	
14	2.1 Удерживание мячей разных размеров	1	0	0	
15	2.2 Катание мячей друг другу (расстояние 1 м)	1	0	0	
16	2.3 Ловля мяча, брошенного учителем	1	0	0	
17	2.4 Бросание мяча (от груди, снизу)	1	0	0	
18	2.5 Бросание мяча через шнур двумя руками	1	0	0	
19	2.6 Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1	0	0	
20	2.7 Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 2 м. бросание мяча вдаль правой и левой рукой (расстояние 2 м, щит 1*1 м).	1	0	0	

21	2.8 Бросание мяча вдаль правой и левой рукой (расстояние 2 м, щит 1*1 м).	1	0	0	
22	2.9 Отбивание мяча рукой об пол	1	0	0	
23	2.10 Отбивание мяча одной рукой с продвижением	1	0	0	
24	2.11 Передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, меняя направление	4	0	0	
25	2.12 Перенос гимнастической скамейки вчетвером	2	0	0	
26	2.13 Динамический контроль	1	0	0	
27	Раздел 3. Бег и прыжки	0	0	0	
28	3.1 Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем	1	0	0	
29	3.2 Бег в прямом направлении за учителем	1	0	0	
30	3.3 Бег в колонне по одному	1	0	0	
31	3.4 Бег по кругу	1	0	0	
32	3.5 Бег с остановкой по сигналу учителя	1	0	0	
33	3.6 Бег с переходом на ходьбу и обратно	1	0	0	
34	3.7 Бег врассыпную	1	0	0	
35	3.8 Прыжки на двух ногах на месте.	1	0	0	
36	3.9 Прыжки в длину с места (10-15 см).	1	0	0	
37	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие)	0	0	0	
38	4.1 Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки	3	0	0	
39	4.2 Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см) с предметами и без	2	0	0	
40	4.3 Бег между двумя линиями (ширина 25см)	1	0	0	
41	4.4 Ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30 см)	1	0	0	
42	4.5 Ходьба с мешочком на голове.	1	0	0	
43	4.6 Ходьба по шнуру, положенному на пол	1	0	0	
44	4.7 Ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 25 см)	1	0	0	
45	Раздел 5. Ползание, лазание и перелезание	0	0	0	
46	5.1 Ползание на четвереньках на ладонях и коленях	1	0	0	

47	5.2 Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см)	1	0	0	
48	5.3 Подлезание под шнур не касаясь руками пола	1	0	0	
49	5.4 Пролезание в обруч, не касаясь руками пола	1	0	0	
50	5.5 Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и на коленях	1	0	0	
51	5.6 Влезание на наклонную лесенку	1	0	0	
52	5.7 Влезание на гимнастическую стенку	1	0	0	
53	Раздел 6. Подвижные игры	0	0	0	
54	6.1 «Кот и воробушки»	2	0	0	
55	6.2 «У медведя во бору»	2	0	0	
56	6.3 «Лиса и зайцы»	2	0	0	
57	6.4 «Карусель»	2	0	0	
58	6.5 Динамический контроль	1	0	0	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по предмету Адаптивная физическая культура  
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	ЭЦОР
		Всего	Контроль ные работы	Практи ческие работы		
1	Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	1	0	0	02.09.2025	
2	Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	1	0	0	04.09.2025	
3	Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	1	0	0	09.09.2025	
4	Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	1	0	0	11.09.2025	
5	Ходьба небольшими группами в прямом направлении за учителем	1	0	0	16.09.2025	
6	Ходьба всей группой в прямом направлении за учителем.	1	0	0	18.09.2025	
7	Ходьба в колонне по одному	1	0	0	23.09.2025	
8	Ходьба по кругу	1	0	0	25.09.2025	
9	Ходьба с остановкой по сигналу учителя	1	0	0	30.09.2025	
10	Ходьба с переходом на бег и обратно	1	0	0	02.10.2025	
11	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения	1	0	0	07.10.2025	
12	Ходьба парами и врассыпную	1	0	0	09.10.2025	
13	Перешагивание через шнуры	1	0	0	14.10.2025	
14	Ходьба на носочках, на пяточках, на внутренней и внешней сторонах ступни.	1	0	0	16.10.2025	
15	Удерживание мячей разных размеров	1	0	0	21.10.2025	
16	Катание мячей друг другу (расстояние 1 м)	1	0	0	23.10.2025	
17	Ловля мяча, брошенного учителем	1	0	0	06.11.2025	
18	Бросание мяча (от груди, снизу)	1	0	0	11.11.2025	
19	Бросание мяча через шнур двумя руками	1	0	0	13.11.2025	
20	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1	0	0	18.11.2025	

21	Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 2 м.	1	0	0	20.11.2025	
22	Бросание мяча вдаль правой и левой рукой (расстояние 2 м, щит 1*1 м).	1	0	0	25.11.2025	
23	Отбивание мяча рукой об пол	1	0	0	27.11.2025	
24	Отбивание мяча одной рукой с продвижением	1	0	0	02.12.2025	
25	Передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, меняя направление	1	0	0	04.12.2025	
26	Передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, меняя направление	1	0	0	09.12.2025	
27	Передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, меняя направление	1	0	0	11.12.2025	
28	Передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, меняя направление	1	0	0	16.12.2025	
29	Перенос гимнастической скамейки вчетвером	1	0	0	18.12.2025	
30	Перенос гимнастической скамейки вчетвером	1	0	0	23.12.2025	
31	Динамический контроль	1	0	0	25.12.2025	
32	Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем	1	0	0	30.12.2025	
33	Бег в прямом направлении за учителем	1	0	0	13.01.2026	
34	Бег в колонне по одному	1	0	0	15.01.2026	
35	Бег по кругу	1	0	0	20.01.2026	
36	Бег с остановкой по сигналу учителя	1	0	0	22.01.2026	
37	Бег с переходом на ходьбу и обратно	1	0	0	27.01.2026	
38	Бег врассыпную	1	0	0	29.01.2026	
39	Прыжки на двух ногах на месте.	1	0	0	03.02.2026	
40	Прыжки в длину с места (10-15 см).	1	0	0	05.02.2026	
41	Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки	1	0	0	10.02.2026	
42	Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки	1	0	0	12.02.2026	

43	Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки	1	0	0	24.02.2026	
44	Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см) с предметами и без	1	0	0	26.02.2026	
45	Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см) с предметами и без	1	0	0	03.03.2026	
46	Бег между двумя линиями (ширина 25см)	1	0	0	05.03.2026	
47	Ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30 см)	1	0	0	10.03.2026	
48	Ходьба с мешочком на голове.	1	0	0	12.03.2026	
49	Ходьба по шнуру, положенному на пол	1	0	0	17.03.2026	
50	Ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 25 см)	1	0	0	19.03.2026	
51	Ползание на четвереньках на ладонях и коленях	1	0	0	24.03.2026	
52	Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см)	1	0	0	26.03.2026	
53	Подлезание под шнур не касаясь руками пола	1	0	0	07.04.2026	
54	Пролезание в обруч, не касаясь руками пола	1	0	0	09.04.2026	
55	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и на коленях	1	0	0	14.04.2026	
56	Влезание на наклонную лесенку	1	0	0	16.04.2026	
57	Влезание на гимнастическую стенку	1	0	0	21.04.2026	
58	«Кот и воробушки»	1	0	0	23.04.2026	
59	«Кот и воробушки»	1	0	0	28.04.2026	
60	«У медведя во бору»	1	0	0	30.04.2026	
61	«У медведя во бору»	1	0	0	05.05.2026	
62	«Лиса и зайцы»	1	0	0	07.05.2026	
63	«Лиса и зайцы»	1	0	0	12.05.2026	
64	«Карусель»	1	0	0	14.05.2026	
65	«Карусель»	1	0	0	19.05.2026	
66	Динамический контроль	1	0	0	21.05.2026	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		



