

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Исполнительный комитет Дрожжановского муниципального района

Республики Татарстан

Новоильмовская сош

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Еремеева Т.А.

Протокол №1 от «26» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР



Долгов И.П.

от «28» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Новоильмовская СОШ"



Мискин В.А.

Приказ №124-од
от «28» 08 2025 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучения детей с ЗПР (Вариант 7.2) 1класс

с. Новое Ильмово, 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе «Методических рекомендаций по обучению и воспитанию детей с интеллектуальными, тяжёлыми и множественными нарушениями развития» под редакцией А.М. Царёва, 2015 год, в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (редакция 2016г);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», приказ Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 года №1599, зарегистрировано в Минюсте РФ 3 февраля 2015года №35850;
- 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», постановление от 10 июля 2015 года № 26;
- АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития
- Базисный учебный план АООП (вариант 7. 2) МБОУ «Новоильмовская СОШ обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, бережному отношению к материальным ценностям.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры).

Метапредметные результаты:

- формирование умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Содержание учебного предмета

Программа предполагает работу по следующим разделам: **«Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Туризм». «Физическая подготовка»**

1) Построения и перестроения

Принятие исходного положения для построения (основная стойка). Построение в колонну по одному. Повороты на месте направо, налево. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

2) Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения

Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).

Общеразвивающие упражнения

Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Приседание.

Ходьба и бег

Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Прыжки

Прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте.

Ползание, подлезание

Ползание на четвереньках. Подлезание под препятствия на четвереньках.

Передача предметов

Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).

«Коррекционные подвижные игры»

1) Элементы спортивных игр и спортивных упражнений

Формирование умения: узнавать баскетбольный мяч, волейбольный мяч, футбольный мяч.

2) Подвижные игры

Формирование умения соблюдать правила игр: «Стоп, хоп, раз», «Болото» «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Гуси-лебеди».

«Туризм»

Туристический инвентарь для похода

Формирование умения узнавать, различать предметы туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок).

Планируемые результаты освоения программы в 1 классе

Минимальный уровень	Достаточный уровень
- восприятие собственного тела; - освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств); - умение радоваться успехам: прыгнул, пробежал и др.	- осознание своих физических возможностей и ограничений; - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей

Средства мониторинга и оценки динамики обучения

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга специалисты образовательной организации оценивают уровень сформированности представлений, действий/операций, внесенных в СИПР. Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются описательно в дневниках наблюдения и в форме характеристики за учебный год. На основе итоговой характеристики составляется СИПР на следующий учебный период.

СРЕДСТВА МОНИТОРИНГА И ОЦЕНКИ ДИНАМИКИ ОБУЧЕНИЯ

Уровни освоения (выполнения) действий/операций	
Пассивное участие/соучастие - действие выполняется взрослым (ребёнок позволяет что-нибудь сделать с ним)	
Активное участие - действие выполняется ребёнком: - со значительной помощью взрослого - с частичной помощью взрослого - по последовательной инструкции (изображения или вербально)	ДД Д ДН
По подражанию или по образцу Самостоятельно с ошибками самостоятельно	ДО СШ С
Сформированность представлений	
Представление отсутствует	-
Не выявить наличие представлений	?

Представление на уровне:	пп
Использования по прямой подсказке	п
Использования с косвенной подсказкой (изображение)	+
Самостоятельного использования	

Календарно-тематическое планирование

№	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Формируемые представления	Дата изучения
Физическая подготовка (47ч)				
	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (2ч)			
1	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со спортивным залом	1	Спортивный зал	01.09
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	1	Мячи, гимнастическая стенка	04.09
	Построения и перестроения (6ч)			
3 4	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка. Игра «Кран откройся»	2	Основная стойка	08.09 10.09
5 6	Построение в колонну по одному, по два. Игра «Чья колонна быстрее построится»	2	Колонна по одному, по два	15.09 17.09
7 8	Повороты на месте направо, налево. Игра «Мы делили апельсин».	2	Повороты на месте направо, налево	22.09 25.09
	Дыхательные упражнения (3ч)			
9	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении стоя. Игра «Понюхаем цветы»	1	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос)	29.09
10	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время ходьбы. Игра «Понюхаем цветы»	1		02.10
11	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот),	1		06.10

	выдох через рот (нос) во время бега. Игра «Понюхаем цветы»			
	Ходьба и упражнения в равновесии (8ч)			
12 13	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении. Игра «Совушка»	2	Ходьба в заданном направлении	09.10 13.10
14 15	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами. Игра «Совушка»	2	Ходьба между предметами	16.10 20.10
16,1 7	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: по дорожке. Игра «Веребочка»	2	Ходьба по дорожке	23.10 10.11
18 19	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Игры «Совушка», «Веребочка»	2	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	13.11 17.11
	Бег (4ч)			
20 21	Бег в колонне за учителем. Игра «перемена мест»	2	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе	20.11 24.11
22 23	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Игра «Пятнашки»	2		27.11 01.12
	Общеразвивающие упражнения (15)			
24	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Игра на географию тела	1	Рука, пальцы	04.12
25	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Игра на географию тела	1	Рука, пальцы, кулак	08.12
26	Круговые движения кистью. Игра на географию тела	1	Кисть	11.12
27	Сгибание фаланг пальцев. Игра на географию тела	1	Пальцы рук	15.12
28	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Игра «Силачи»	1	Руки, плечи	18.12
29	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Игра «Силачи»	1		22.12
30	Движения головой: наклоны вперед	1	Голова, наклоны,	25.12

	(назад, в стороны), повороты, круговые движения. Игра «Насосы»		повороты, круговые движения	
31 32	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Игра «Насосы»	2	Туловище, наклоны	29.12 12.01
33 34	Повороты туловища вправо (влево). Игра на географию тела	2	Туловище, повороты	15.01 19.01
35 36	Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Игра «Самолеты»	2	Руки, круговые движения	22.01 26.01
37 38	Приседание. Игра «Самолеты»	2		29.01 02.02
	Прыжки (3ч)			
39	Прыжки на одной ноге на месте. Игра «Весёлые зайчата»	1	Прыжки на одной ноге	05.02
40 41	Прыжки на двух ногах на месте. Игра «Весёлые зайчата»	2	Прыжки на двух ногах	09.02 12.02
	Ползание, подлезание (3ч)			
42	Ползание на четвереньках по прямой линии. Игра «Мёд и пчёлы»	1	Четвереньки, прямая линия	26.02
43 44	Подлезание на четвереньках под верёвку. Игра «Пожарные на ученье»	2	Четвереньки, верёвочка	02.03 05.03
	Передача предметов (3ч)			
45	Передача набивного мяча в шеренге. Игра «Найди предмет»	1	Набивной мяч	12.03
46	Передача флажка мяча по кругу. Игра «Флажок»	1	Флажок	16.03
47	Передача гимнастической палки в колонне. Игра «Быстро возьми»	1	Гимнастическая палка	19.03
Коррекционные подвижные игры (14 ч)				
	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений (6ч)			
48 49	Передача баскетбольного мяча в шеренге. Игра «Передай мяч»	2	Баскетбольный мяч	23.03 26.03
50 51	Передача волейбольного мяча по кругу. Игра «Говорящий мяч»	2	Волейбольный мяч	06.04 09.04

52	Передача футбольного мяча в колонне. Игра «Скачущий мяч»	2	Футбольный мяч	13.04
53				16.04
	Подвижные игры (8ч)			
54	Игра «Мороз-Красный нос»	1	Мороз, дети, бег	20.04 23.04
55	Подвижная игра: «Стоп, хоп, раз»	1	Бег, прыжок, заданное направление движения	27.04 30.04
56	Подвижная игра: «Болото»	1	Болото, кочки, берег	12.05
57	Подвижная игра: «Пятнашки»	1	Шарф, шапка, повязка на руку, бег	04.05
58	Подвижная игра: «Рыбаки и рыбки»	1	Рыбаки, рыбки, бег	07.05
59	Подвижная игра: «Гуси-лебеди»	1	Гуси-лебеди, волк, бег	11.05
60	Игра «Воробушки и кот»	1	Воробушки, кот, бег	14.05
61	Игра «Ловишки»	1	Водящий, круг	14.05
62	Игра «Ловишки»	1	Водящий, круг	18.05
63	Игра «Собираемся в поход»	2		21.05
64				21.05
65	Игра «Весёлые зайчата на лугу»	1	Зайчата, прыжки	25.05
66	Итоговое занятие	1		25.05