

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки РТ**  
**Исполнительный комитет Дрожжановского муниципального района РТ**  
**МБОУ «Татарско-Безднинская начальная школа-детский сад»**

РАССМОТРЕНО  
На заседании шМО  
Учителей начальных классов  
Протокол №1 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора МБОУ  
«Татарско-Безднинская  
начальная школа-детский сад»  
№57 от 31.08.2024 г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 7BB7CA00E0B19AAC46BC6357C8353C46  
Владелец: Айнутдинова Лилия Ахмедулловна  
Действителен с 03.09.2024 до 03.12.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ  
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ) (2 вариант)**

**1 КЛАСС**

Учитель Айнутдинова Л.А.

с. Татарская Бездна, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по «Адаптивной физической культуре» (вариант 2) разработана на основе:

-федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. №1026);

-федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599) (ред. от 08.11.2022 г.);

-адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) МБОУ «Татарско-Безднинская начальная школа-детский сад» (протокол педсовета №1 от 31.08.2024 г.)

Цель рабочей программы по адаптивной физкультуре:

создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптацию.

**Задачи** реализации содержания учебного предмета «Адаптивная физкультура» первого года освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
- согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
- согласованности движений и дыхания;
- коррекция основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
- целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических способностей;
- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
- формирование и коррекция осанки;
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- коррекция массы тела;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

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, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В учебном плане обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к предметной области «Физическая культура».

Рабочая программа по адаптивной физической культуре включает разделы «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры» АООП.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

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 (на уровень НОО)

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Коррекционные подвижные игры", "Физическая подготовка".

### 1. Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры».

Раздел «Физическая подготовка».

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. 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. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной

(наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Раздел «Коррекционные подвижные игры».

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хон, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, ползание по гимнастическому мату, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Обучение может проходить в разных формах: на уроках, на индивидуальных занятиях, на спортивных мероприятиях.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Предметные и личностные результаты освоения учебного предмета.

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.

Личностные результаты освоения АООП могут включать:

-основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

-формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

-формирование уважительного отношения к окружающим;

-овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

-освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

*Предметные результаты:*

- выполнение движений и действий по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;
- выполнение действий с мячом: броски партнеру и умение ловить мячи среднего размера;
- ходьба по ровной дорожке (или по скамейке) друг за другом;
- умение стоять друг за другом, стоять, взявшись за руки; строиться в круг, взявшись за 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.).

## 1.2. 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 с

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

### **1.3. 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 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


## КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема	Кол-во часов	дата		ЭОР
			план	факт	
<b>Физическая подготовка 49 часов</b>					
1.	Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	1			
2.	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	1			
3	Ходьба в прямом направлении за учителем	1			
4	Ходьба по кругу	1			
5	Ходьба с остановкой по сигналу учителя	1			
6	Ходьба с изменением темпа движения	1			
7	Ходьба с изменением направления движения	1			
8	Ходьба по доске, лежащей на полу	1			
9	Перешагивание через шнуры	1			
10	Ходьба на носочках, на пяточках, на внутренней и внешней сторонах ступни.	1			
11	Удерживание мячей разных размеров	1			
12	Катание мячей друг другу (расстояние 1 м)	1			
13	Ловля мяча, брошенного учителем	1			
14	Бросание мяча (от груди, снизу)	1			
15	Бросание мяча через шнур двумя руками	1			
16	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1			
17	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			
18	Бросание мяча вдаль правой и левой рукой (расстояние 2 м, щит 1*1 м).	1			
19	Отбивание мяча рукой об пол	1			
20	Отбивание мяча одной рукой с продвижением	1			
21	Передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, меняя направление	2			
22.					
23	Бег в прямом направлении за учителем	1			
24	Бег с изменением темпа и направления движения. Бег по кругу	1			
25	Бег с изменением темпа и направления движения. Бег с остановкой по сигналу учителя	1			
26	Прыжки на двух ногах на месте.	1			
27	Прыжки с продвижением вперед, назад, вправо, влево	1			
28	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	1			
29	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с	1			



	продвижением вперед				
30	Прыжки в длину с места (10-15 см).	1			
31	Прыжки в высоту	1			
32	<b>Динамический контроль</b>	1			
33	Вис на канате	1			
34-35.	Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см) с предметами и без	2			
36	Бег между двумя линиями (ширина 25см)	1			
37	Ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30 см)	1			
38	Ходьба с мешочком на голове.	1			
39	Ходьба по шнуру, положенному на пол	1			
40	Ходьба по широкой гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 25 см)	1			
41	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами	1			
42	Ползание на четвереньках на ладонях и коленях	1			
43	Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см)	1			
44	Подлезание под шнур не касаясь руками пола	1			
45	Пролезание в обруч, не касаясь руками пола	1			
46	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и на коленях	1			
47	Лазание по гимнастической стенке	1			
48	Лазание по наклонной гимнастической стенке вверх, вниз	1			
<b>Коррекционные подвижные игры 17 часов</b>					
49-50	Соблюдение правил игры «Стоп, хон, раз».	2			
51-52	Соблюдение правил игры «Болото».	2			
53-54	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, ползание по гимнастическому мату, бег, передача эстафеты	2			
55-56	Соблюдение правил игры «Пятнашки».	2			
57-58	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	2			
59-60	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.	2			
61-62	Соблюдение правил игры «Бросай-ка».	2			
63	Соблюдение правил игры «Быстрые сани».	1			
64-65	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».	2			
66	<b>Динамический контроль</b>	1			
	<b>Итого</b>	66			

Лист согласования к документу № 46 от 18.10.2024  
Инициатор согласования: Айнутдинова Л.А.  
Согласование инициировано: 18.10.2024 12:12

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Айнутдинова Л.А.		 Подписано 18.10.2024 - 12:12	-