# Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

**«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1» - отделение Викуловская специальная (коррекционная) школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено на заседании ШМО учителей**  **начальных классов протокол № 1**  **от 28.08.2025 года** | **Согласовано на заседании методического совета школы протокол № 1**  **от 29.08.2025 года** | **Утверждено приказом**  **№ 212-ОД**  **от 30.08.2025года** |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# по адаптивной физкультуре

## для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

**для 2 класса (Вариант 8.4)**

# Кривых Светланы Викторовны

(ФИО учителя)

# на 2025 – 2026 учебный год

**с. Викулово 2025 год**

## Пояснительная записка.

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; ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

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

1. всестороннее гармоническое развитие и социализация обучающихся;
2. формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
3. совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
4. воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.
5. играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Наряду с вышеуказанными задачами в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

* постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
* чередование различных видов упражнений;
* подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся;
* индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
* коррекционная направленность обучения;
* оптимистическая перспектива.

**Срок реализации**

настоящей программы по предмету «Адаптивная физкультура» - 1 учебный год.

## Общая характеристика учебного предмета

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья. Необходимо отметить, что обучающиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Адаптированная рабочая программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально- психологических особенностей обучающихся, так как воспитанники представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление.

Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанников с ограниченными возможностями здоровья. Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» «Физическая подготовка».

**Место учебного предмета в учебном плане.**

На реализацию программы по адаптивной физкультуре в федеральном базисном учебном плане предусмотрено 68 часа (2 часа в неделю).

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Личностные результаты освоения АООП включают:

основы персональной идентичности, осознание своей принадлежностик определенному полу, осознание себя как «Я»;

* социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместнойдеятельности;
* формирование уважительного отношения к окружающим;
* овладение начальными навыками адаптации;
* освоение доступной социальной роли (обучающегося);
* развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
* развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
* 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;

Предметные результаты

освоения АООП в области адаптивной физической культуры:

* 1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться.

Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. Умение радоваться успехам.

* 1. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры: интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
  2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью,

самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

**Содержание учебного предмета.**

Раздел «Физическая подготовка». Развивать физические качества.

Раздел «Коррекционные подвижные игры»**:** Развивать физические качества.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» направлено на коррекцию общего физического развития учащихся и служит пропедевтикой подготовки детей к изучению раздела «Коррекционные подвижные игры».

## Содержание программы.

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 индивидуально корректируется.

На первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока. Освоение раздела «Физическая подготовка предполагает освоение наибольшего спектра движений, в первом классе это такие основные движения как: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, подлезание, передача предметов, прокатывание мяча. Занятия по этому разделу проводятся не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, что обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» направлено на коррекцию общего физического развития учащихся и служит пропедевтикой подготовки детей к изучению раздела «Коррекционные подвижные игры».

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока), а также сочетания подвижных и коррекционных игр. В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

* + формирование способности вести совместные действия с партнером;
  + развитие тактильной чувствительности;
  + активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
  + развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Предусмотрены следующие виды работы на уроке:

*словесные:* объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды;

*физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по показу.

## Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Основные виды деятельности обучающихся** |
| 1 | Вводный урок .Ходьба и бег. | Развивать физические  качества. |
| 2 | Ходьба и бег. | Развивать физические  качества. |
| 3 | Ходьба и бег. | Развивать физические качества. |
| 4 | Ходьба и бег. | Развивать физические  качества. |
| 5 | Ходьба и бег. | Развивать физические  качества. |
| 6 | Ходьба и бег. | Развивать физические  качества. |
| 7 | Ползание. Подлезание под препятствие. | Осваивать технику бега  различными способами. |
| 8 | Ползание. Подлезание под препятствие. | Осваивать технику бега  различными способами. |
| 9 | Ползание. Подлезание под препятствие. | Осваивать технику бега  различными способами. |
| 10 | Ползание. Подлезание под препятствие. | Осваивать технику бега  различными способами. |
| 11 | Ползание. Подлезание под препятствие. | Осваивать технику бега  различными способами. |
| 12 | Ползание. Подлезание под препятствие. | Осваивать технику бега  различными способами. |
| 13 | Ползание. Подлезание под препятствие. | Осваивать технику бега  различными способами. |
| 14 | Ползание. Подлезание под препятствие. | Осваивать технику бега  различными способами. |
| 15 | Сюжетный урок. | Развивать физические  качества. |
| 16 | Сюжетный урок. | Развивать физические  качества. |
| 17 | Упражнения на равновесие. | Развивать физические качества. |
| 18 | Оздоровительная и корригирующая  гимнастика***.*** Упражнения на равновесие | Развивать физические качества. |
| 19 | Упражнения на равновесие | Осваивать упражнения на  равновесие |
| 20 | Упражнения на равновесие | Осваивать упражнения на равновесие |
| 21 | Упражнения на равновесие | Осваивать упражнения на  равновесие |
| 22 | Упражнения на равновесие | Осваивать упражнения на  равновесие |
| 23 | Дыхательная гимнастика. Игра «Совушка» | Осваивать упражнения  дыхательной гимнастики |
| 24 | Дыхательная гимнастика. Игра «Совушка» | Осваивать упражнения  дыхательной гимнастики |
| 25 | Дыхательная гимнастика. Игра «Совушка» | Осваивать упражнения |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | дыхательной гимнастики |
| 26 | Дыхательная гимнастика. Игра «Совушка» | Осваивать упражнения  дыхательной гимнастики |
| 27 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. | Развивать физические качества. |
| 28 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. | Развивать физические качества. |
| 29 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. | Развивать физические качества. |
| 30 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. | Развивать физические качества. |
| 31 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. | Развивать физические качества. |
| 32 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. | Развивать физические качества. |
| 33 | Упражнения, направленные на развитие | Развивать физические  качества. |
|  | общей и мелкой моторики. | общей и мелкой моторики. |
| 34 | Коррекционные подвижные игры.  Подвижные игры с бегом. | Развивать физические качества. |
| 35 | Подвижные игры с бегом. | Развивать физические  качества. |
| 36 | Подвижные игры с прыжками. | Развивать физические  качества. |
| 37 | Подвижные игры с прыжками. | Развивать физические  качества. |
| 38 | Подвижные игры с прыжками. | Развивать физические  качества. |
| 39 | Подвижные игры с бегом. | Развивать физические  качества. |
| 40 | Подвижные игры с мячом | Развивать физические  качества. |
| 41 | Подвижные игры с мячом | Развивать физические  качества. |
| 42 | Подвижные игры с прыжками. | Развивать физические  качества. |
| 43 | Подвижные игры с прыжками. | Развивать физические  качества. |
| 44 | Подвижные игры с бегом. | Развивать физические качества. |
| 45 | Подвижные игры с бегом. | Развивать физические  качества. |
| 46 | Подвижные игры с прыжками. | Развивать физические  качества. |
| 47 | Подвижные игры с прыжками | Развивать физические  качества. |
| 48 | Подвижные игры с мячом. | Развивать физические  качества. |
| 49 | Подвижные игры с мячом | Развивать физические  качества. |
| 50 | Подвижные игры с прыжками | Развивать физические  качества. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 51 | Подвижные игры с прыжками | Развивать физические  качества. |
| 52 | Передача предметов. | Развивать физические  качества. |
| 53 | Передача предметов. Переноска спортивного инвентаря. | Развивать физические качества. |
| 54 | Передача предметов. Переноска спортивного инвентаря. | Развивать физические  качества. |
| 55 | Передача предметов. Переноска спортивного инвентаря. | Развивать физические  качества. |
| 56 | Передача предметов. Переноска спортивного инвентаря. | Развивать физические  качества. |
| 57 | Прокатывание мяча. Подбрасывание мяча. | Развивать физические  качества. |
| 58 | Прокатывание мяча, перекладывание с одной руки в другую. | Развивать физические  качества. |
| 59 | Прокатывание мяча. | Развивать физические  качества. |
| 60 | Прокатывание мяча. | Развивать физические  качества. |
| 61 | Ходьба и бег. | Развивать физические  качества. |
| 62 | Подвижные игры с бегом. | Развивать физические  качества. |
| 63 | Подвижные игры с бегом. | Развивать физические  качества. |
| 64 | Подвижные игры с бегом. | Развивать физические  качества. |
| 42 | Подвижные игры с прыжками. | Развивать физические  качества. |
| 43 | Подвижные игры с прыжками. | Развивать физические качества. |
| 44 | Подвижные игры с бегом. | Развивать физические  качества. |
| 45 | Подвижные игры с бегом. | Развивать физические  качества. |
| 46 | Подвижные игры с прыжками. | Развивать физические  качества. |
| 47 | Подвижные игры с прыжками | Развивать физические  качества. |
| 48 | Подвижные игры с мячом. | Развивать физические  качества. |
| 49 | Подвижные игры с мячом | Развивать физические  качества. |
| 50 | Подвижные игры с прыжками | Развивать физические  качества. |
| 51 | Подвижные игры с прыжками | Развивать физические  качества. |
| 52 | Передача предметов и спортивного оборудования. | Развивать физические  качества. |
| 53 | Передача предметов и спортивного оборудования. | Развивать физические  качества. |
| 54 | Передача предметов и спортивного оборудования. | Развивать физические  качества. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 55 | Передача предметов. | Развивать физические  качества. |
| 56 | Передача предметов. | **Развивать** физические  качества. |
| 57 | Прокатывание мяча. | Развивать физические качества. |
| 58 | Прокатывание мяча. | Развивать физические  качества. |
| 59 | Прокатывание мяча. | Развивать физические  качества. |
| 60 | Прокатывание мяча. | Развивать физические  качества. |
| 61 | Ходьба и бег в чередовании. | Развивать физические  качества. |
| 62 | Подвижные игры с бегом. «Гуси – лебеди». | Развивать физические  качества. |
| 63 | Подвижные игры с бегом. «Гуси – лебеди». | Развивать физические  качества. |
| 64 | Подвижные игры с бегом. « Кошка и мышки». | Развивать физические  качества. |
| 65-66 | Подвижные игры с бегом. «К своим флажкам». |  |
| 67- 68 | Подвижные игры с бегом. « Кошка и мышки». |  |

**Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.**

**Технические средства обучения.**

* + 1. Компьютер.
    2. Мультимедиапроектор.

**Учебно-практическое оборудование.**

1. Мячи детские резиновые.
2. Набивные мячи.
3. Обручи.
4. Гимнастические палки.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Рулетка измерительная.

**Информационно-образовательные ресурсы.**

* 1. Дидактический демонстрационный материал.
  2. Электронные учебные издания.
  3. Тематические мультимедийные презентации.
  4. Интернет – ресурсы.

**Учебно-методический комплекс.**

1. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.
2. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья ( для обучающихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.:Владос Северо- Запад, 2013. – 294 с.