

Утверждена в составе АООП НОО  
обучающихся с интеллектуальными  
нарушениями (умственной отсталостью)  
(вариант 2)

Директор Паньшина О.В.

Приказ № 277 от 02.09.2024

**Адаптированная рабочая программа учебного предмета  
«Адаптивная физкультура»  
2 класс  
на 2024-2025 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. Для обучающихся, получающих образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программе образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. Дети с ТМНР отличаются не только крайне замедленным темпом психомоторного развития, но и явными нарушениями физического статуса. Степень тяжести этих нарушений усугубляется общим недоразвитием двигательного опыта, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей. Развитие двигательных умений у обучающихся с нарушениями ОДА тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. Глубокая и тяжелая умственная отсталость - множественный дефект, в котором, прежде всего, выделяются интеллектуальное и психическое недоразвитие. Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

Сложность и многообразие нарушений моторных функций в сочетании с тяжелыми формами психического недоразвития выдвигают определенные требования к организации учебной среды и междисциплинарному взаимодействию специалистов.

Современные подходы к работе с детьми с ТМНР требуют от педагогов овладения навыками не только безопасного, но и терапевтического (то есть соблюдающего принцип включенности и возможной самостоятельности в совместных действиях) сопровождения и перемещения ребенка в пространстве класса, школы.

Физическое сопровождение включает в себя правильно организованное рабочее место, индивидуальный ортопедический режим, использование техник и приемов перемещения.

Физическое сопровождение должно органично сочетаться с другими коррекционными мероприятиями и учитываться при определении режима деятельности обучающегося.

**Целью занятий** по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а также профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

**Задачи учебного предмета:**

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
- учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;
- учить преодолению различных препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжёлых вещей.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерной Адаптированной основной общеобразовательной программы (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию - протокол от 22.12.2015 №4/15) и авторской программы И. М. Бгажноковой, опубликованной в сборнике:

«Программы для обучения учащихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида с нарушением интеллекта (умственной отсталостью).

Программа соответствует учебному плану МБОУ СОШ №1 с.Петрокамское на 2024/2025 учебный год. Рабочая программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Образовательная область: «Физическая культура».

## **ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ**

### **Общая характеристика учебного предмета:**

Физическая культура является составной частью всей работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения адаптивной физкультуры, которые определены Федеральным государственным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа по курсу «Адаптивная физкультура» представляет собой целостный документ, включающий: пояснительную записку; содержание курса «Адаптивная физкультура»; тематическое (поурочное) планирование с определением основных видов учебной деятельности; описание учебно-методического, материально-технического и информационного обеспечения образовательного процесса, планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Во втором классе работа ведётся по разделу «Физическая подготовка».

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых

двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся 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 обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Основные направления коррекционной работы:

- развитие ценностных отношений школьников к своему здоровью и здоровью окружающих его людей;
- исправление недостатков опорно-двигательного аппарата;
- совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметные результаты:

- название исходных положений физических упражнений, название упражнений;
- название спортивного инвентаря (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, набивной мяч и т.п.);
- названия подвижных игр;
- название простейших спортивных упражнений.

Личностные результаты:

- владение правилами поведения в учебной ситуации;
- владение алгоритмом действий в игровой, учебной ситуации;

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Построение и перестроение (6 час).**

Стойка «ноги шире плеч», «ноги на ширине ступни». Размыкание приставным шагом. Повороты на месте направо, налево под счет «раз, два».

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения (10 час)**

Правильное дыхание при ходьбе. Круговые движения прямыми руками вперед, назад. Сохранение правильной осанки во время ходьбы. Повороты туловища в сочетании с наклонами. Выполнение упражнений для кистей и пальцев рук по словесному заданию учителя.

### **Прикладные упражнения (18 час).**

Ходьба с различными движениями рук. Ходьба с перешагиванием через препятствия. Ходьба по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Бросание и ловля мяча. Прокатывание мяча между предметами. Ходьба с изменением длины шагов. Игра «Мяч в кругу». Игра «Кольцо на веревке».

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**«Адаптивная физкультура»**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Построение и перестроение.	1
2.	Построение и перестроение.	1
3.	Название исходных положений физических упражнений.	1
4.	Название исходных положений физических упражнений.	1
5.	Теоретические понятия о беге и прыжках.	1
6.	Теоретические понятия о беге и прыжках.	1
7.	Катание, предметов. бросание, ловля округлых	1
8.	Катание, предметов. бросание, ловля округлых	1
9.	Ползание и лазание.	1
10.	Ползание и лазание.	1
11.	Ходьба и упражнения в равновесии.	1
12.	Ходьба и упражнения в равновесии.	1
13.	Понятия о спортивных играх.	1
14.	Понятия о спортивных играх.	1
15.	Части скелета человека.	1
16.	Части скелета человека.	1
17.	Развитие ориентировки в зале.	1
18.	Развитие ориентировки в зале.	1
19.	Развитие координации движения.	1
20.	Развитие координации движения.	1
21.	Игра «Поймай мяч».	1
22.	Игра «Поймай мяч».	1
23.	Игра «Кати мяч».	1
24.	Игра «Кати мяч».	1
25.	Игра «Попади в сетку».	1
26.	Игра «Попади в сетку».	1
27.	Ходьба между предметами.	1
28.	Ходьба между предметами.	1
29.	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	1
30.	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	1
31.	Прокатывание мяча между предметами.	1
32.	Прокатывание мяча между предметами.	1
33.	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия.	1
34.	Упражнение в перешагивании через незначительные	1

	препятствия.	
<b>Итого уроков:</b>		<b>34</b>



## УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

1. Подвижные игры в спортзале / А.Ю.Патрикеев.- Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 156 с.

2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / М-во образования и науки Рос. Федерации. -Москва: «Просвещение», 2017г. -365с.- ISBN978-5-09-047621-8

3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1-4 классы/(А. А. Айдарбекова, В. М. Белов, В. В. Воронкова и др.).-8-е изд.-М.:Просвещение,2013.-176с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678565

Владелец Паньшина Ольга Владимировна

Действителен с 04.03.2024 по 04.03.2025