

Утверждена приказом директора
МАОУ СОШ № 1
от 29.08.2025 года № 219
в составе АООП НОО
для обучающихся интеллектуальными
нарушениями (вариант 1)

Адаптированная рабочая программа
по адаптивной физической культуре для
обучающихся с нарушениями интеллекта
(вариант 1)
для 1-4 классов
на 2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

- В основу рабочей программы положены следующие нормативно – правовые документы:
- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;
 - Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренная федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол от 22.12. 2015 г. № 4/15;
 - Санитарно - эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26;
 - Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития КОУ ВО "Борисоглебская школа-интернат", (вариант 2).

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

Цель: повышение двигательной активности детей с ТМНР и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- 1). Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- 2) Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
- 3). Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- 4). Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств
- 5). Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:

Общая характеристика учебного предмета

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Многие дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью большую часть времени проводят дома, где в основном лишены движений, которые необходимы для нормального физического развития, для укрепления здоровья, для приобретения жизненно важных знаний, умений, физических качеств. В процессе двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре) ребенок обогащает знания о физическом упражнении, о возможностях управления собственным телом, о роли движения в его жизни. Нормализация физического состояния - один из важнейших аспектов социализации умственно отсталого ребенка. Физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к обучению, качественные и количественные характеристики двигательной

деятельности учащихся чрезвычайно вариативны. 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 обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

При обучении учитывается неоднородность состава класса (группы) и осуществляется индивидуальный подход к учащимся.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура»

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с легкой, умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Возможные личностные результаты освоения учебного предмета

1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
4. формирование уважительного отношения к окружающим;
5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына(дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
7. развитие самостоятельности и лично ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
8. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
9. 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;
10. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Возможные предметные результаты освоения учебного предмета

1. правильное выполнение упражнений;
2. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
3. формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;
4. Знакомство со специальной терминологии физических упражнений. Обучение специальной терминологии физических упражнений;

5. Обучение и применение дыхательной гимнастики.

Формирование базовых учебных действий

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
- умение выполнять инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

3. Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени,
- от начала до конца,
- с заданными качественными параметрами.

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

II. Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Программа предполагает работу по следующим разделам: «Теоретические сведения», «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка», «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения

Название исходных положений физических упражнений, название упражнений, физиологическая значимость упражнений.

Название спортивного инвентаря (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, набивной мяч и т.п.).

Части скелета человека, названия суставов, основные мышечные группы (мышцы туловища, мышцы спины, мышцы передней и задней поверхности бедра и т.п.).

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, 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».

Лыжная подготовка.

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при

креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.

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, глубину.

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.

1 класс

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах:

- Физическая подготовка;
- Оздоровительная и корригирующая гимнастика;
- Коррекционные подвижные игры.

2 класс

Построения и перестроения.

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. Повороты на месте в стороны. Выполнение упражнений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Наклоны туловища впереди приседания с опусканием флажков.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Общеразвивающие упражнения: без предметов, в расслаблении мышц, на осанку, на дыхание

Общеразвивающие упражнения с предметами: малыми мячами, гимнастическими палками, со скакалками.

Ритмические упражнения. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.

Ходьба и бег

Медленный бег до 2 мин. Ходьба в колонне по одному, по двое. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.

Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета). Ходьба с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба парами, взявшись за руки. Чередование ходьбы и бега. Передача мяча из руки в руку. Эстафеты.

Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег в колонне. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра. Бег на носках.

Прыжки

Прыжки в длину с места (с шага). Прыжки в высоту. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Прыжок на двух ногах с продвижением вперед.

Лазанье

Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Подлезание под препятствие. Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Метание, передача предметов.

Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность. Передача предметов в шеренге. Броски и ловля мяча двумя руками.

Сбивание предметов большим (малым) мячом. Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Переноска мяча, гимнастических палок.

Равновесие

Ходьба по полу по начертанной линии. Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Стойка на носках 2-3 секунды.

Коррекционные подвижные игры

С элементами общеразвивающих упражнений: «Повторяй за мной», «Пойдешь гулять», «Поезд», «На праздник».

С бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит»

Для ходьбы: «Возьми флажок», «Пойдем в гости»

С бегом и прыжками: «У медведя во бору», «Кто быстрее», «Пустое место», «Солнышко – идти гулять, дождик – беги домой».

3 класс

Физическая подготовка. Построения и перестроения. Ходьба и бег с изменением направления и темпа. Основные положения и движения головы, рук, туловища и ног. Равновесие. Прыжки в длину с места, вверх. Упражнения с мячами, гимнастическими палками, фитаболами, скакалками. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Передвижение (перемещение) в пространстве. Метание в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность. Захват и переноска предметов. Броски, ловля и передача мяча. Преодоление препятствий. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие физических качеств.

Коррекционные подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, с мячами, с бегом, с прыжками, с метанием и бросками. Элементы спортивной игры «Бочче».

Лыжная прогулка, катание на санках. Организующие команды и приемы. Переноска лыж. Передвижение ступающим шагом без палок. Спуск с горки на санках с соблюдением техники безопасности.

4 класс

Теория. Основы знаний. Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены. Инструктаж по технике безопасности на лыжне. Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой. Беседа. Подбор лыж

Легкая атлетика.

Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде. Построение в шеренгу по одному, равнение по начерченной линии по команде. Построение в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки по показу учителя по команде. Построение в шеренгу по одному, перестроение в круг.

Гимнастика.

Комплекс упражнений для мышц туловища с предметами. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения для развития правильного дыхания. Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки точности движений.

Упражнения с обручами. Упражнения на равновесие.

Пролезание через гимнастический обруч.

Комплекс упражнений для мышц туловища с предметами. Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке

Подлезание на четвереньках под препятствием. Перелезание через препятствие высотой.

Лыжная подготовка

Построение с лыжами. Укладка лыж на снег. Закрепление крепления. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Выполнение строевых команд. Переноска лыж на плече, под

рукой сохраняя дистанцию во время передвижения. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их с помощью учителя. Передвижение в колонне по одному ступающим шагом без палок. Передвижение в колонне по одному ступающим шагом с палками.

Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.

Игры на развитие памяти, внимания. Игры с прыжками, бегом, сметанием. Игры, направленные на развитие быстроты реакции, точности движений и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве. Игры, направленные на совершенствование функции дыхания, на формирование и коррекцию осанки.

III. Тематическое планирование. Адаптивная физическая культура 1 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Календ. сроки	Фактич. сроки
	Физическая подготовка	1		
1	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК	1		
2.	Упражнения для формирования правильной осанки	1		
3.	Дыхательные упражнения	1		
4.	Основные положения и движения (по подражанию)	1		
5.	Основные положения и движения рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс.	1		
6.	Построение перестроение. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	1		
7.	Дыхательные упражнения.. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией. «Паровоз» -«чу,чу,чу»-выдох. «Самолёт» «у-у-у».	1		
8.	Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы	1		
9.	Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Прыжки.	1		
10.	Медленный бег. Игра «С кочки на кочку»	1		
11.	Ходьба по «коридору» между двумя скамейками	1		
12	Ходьба под счет. ходьба в колонну парами, по одному, по кругу.	1		
13.	Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя	1		
14.	Построение в одну шеренгу, ходьба по линии на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук	1		
15.	Медленный бег. Игра «С кочки на кочку»	1		
16.	Ходьба по«коридору» между двумя скамейками или булавами.	1		
17.	Построение и перестроение	1		
18.	Ходьба. Бег с предметами. Упражнения с обручами	1		
19.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Иголочка и ниточка».	1		
20.	Лазание и перелазание. Перешагивание через гимнастическую палку.	1		
21.	Ходьба. Бег. Ходьба по гимнастической скамейке.	1		
22.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Иголочка и ниточка».	1		
23.	Ходьба. Бег. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам	1		

24.	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя	1		
25.	Ходьба. Бег с предметами. Упр. с обручами.	1		
26.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях	1		
27.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1		
28.	Упражнение на формирование правильной осанки	1		
29.	Ходьба. Бег. Ходьба по линии нарисованной на полу	1		
30.	Лазание и перелазание. Перешагивание через гимнастическую палку			
31.	Профилактика плоскостопия. Медленный бег. Упражнения на полу	1		
32.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1		
33.	Ходьба. Бег с предметами. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя	1		
34.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения: упр. С мячами, упр. с предметами.	1		
35.	Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра	1		
36.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед.	1		
Коррекционные подвижные игры				
37.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1		
38.	Игры на развитие внимания	1		
39.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1		
40.	Игры на развитие внимания: Два мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»	1		
41.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель,	1		
	Мяч соседу			
42.	«Два мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»	1		
43.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч соседу	1		
44.	Игры на развитие внимания	1		
45.	Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч соседу Р	1		
46.	Игра «Бросай-ка, Море волнуется раз, съедобное несъедобное»	1		
Физическая подготовка				
47.	Перелезание через препятствие высотой до 70см. пролезание через обруч стоявший вертикально.			
48.	Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.			
49.	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед. Игра «Болото»	1		
50.	Упражнения: прыжки на месте с мячом в руках.	1		
51.	Прыжки на двух ногах на месте с поворотами.	1		
52.	Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.			
53.	Развитие скоростно-силовых способностей			

54.	Метание теннисного мяча			
55.	Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя Обычный бег. П/и «Пойдем на прогулку»			
56.	Метание малого мяча в цель 3-4 метров			
57.	Броски малого мяча в стену. Подвижная игра «Два мороза»			
58.	Бег с изменением направления, ритма и темпа.			
59.	Бег в заданном коридоре. Бег 30м. ПИ «Воробьи и вороны»			
60.	Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.			
Теоретические сведения.				
61.	Физкультурный зал.			
62.	Называние и показывание оборудования для уроков физкультуры.			
63.	Называние и показывание оборудования для уроков физкультуры.			
64.	Организация взаимодействия с оборудованием на уроках физкультуры			
65.	Организация взаимодействия с оборудованием на уроках физкультуры			
66.	Закрепление пройденного материала.			

**Адаптивная физическая культура
2 класс**

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Календ. сроки	Фактич . сроки
Теоретические сведения.				
1	Знакомство с физкультурным залом.	1		
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.	1		
Физическая подготовка.				
3	Исходное положение для построения и перестроения: основная стойка.	1		
4	Исходное положение для построения и перестроения: стойка "ноги на ширине плеч".	1		
5	Упражнения в построении парами. Игра «Рыбаки и рыбки»	1		
6.	Упражнения в построении парами. Игра «Стоп, хоп, раз»	1		
Физическая подготовка. Ходьба и бег.				
7.	Ходьба за учителем, держась за руки, между предметами.	1		
8.	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках.	1		
9.	Ходьба на носках.	1		
10.	Ходьба с изменением темпа.	1		
11.	Упражнения в ходьбе по кругу, взявшись за руки.	1		
12.	Бег за учителем с изменением темпа.	1		
13.	Бег между объемными модулями.	1		
14.	Бег с высоким подниманием бедра.	1		
15.	Бег в различных направлениях.	1		
16.	Движение руками при ходьбе: отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	1		
Физическая подготовка. Прыжки.				
17.	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед. Игра «Болото»	1		
18.	Упражнения: прыжки на месте с мячом в руках.	1		
19.	Прыжки на двух ногах на месте с поворотами.	1		
Физическая подготовка Ползание, подлезание, лазание, перелезание				
20.	Ползание на четвереньках по прямой линии по инструкции учителя.	1		
21.	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1		
22.	Лазание по гимнастической стенке вверх.	1		
23.	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой.	1		
Физическая подготовка. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза .				
24.	Передача предметов (мяча) в шеренге.	1		
25.	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу.	1		
26.	Упражнения ловить мяч, брошенный учителем	1		
27.	Броски среднего мяча двумя руками вверх об пол.	1		
28.	Броски среднего мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1		
29.	Упражнения ловить мяч брошенный учителем.	1		
Лыжная подготовка				
30.	Лыжный инвентарь.	1		

31.	Предметы лыжного инвентаря.	1		
Физическая подготовка. Построения и перестроения.				
32.	Исходное положение для построения и перестроения: основная стойка "ноги на ширине ступни".	1		
33.	Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны.	1		
34.	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1		
Физическая подготовка. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.				
35.	Круговые движение кистью.	1		
36.	Одновременные движения руками в исходном положении "стоя": вперед.	1		
37.	Одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении "стоя": вперед	1		
38.	Одновременные движения руками в исходном положении "стоя": назад.	1		
39.	Физкультурный зал. Повторение.	1		
Коррекционные подвижные игры.				
40.	Игра "Салки с ленточками".	1		
41.	Игра «Море волнуется раз».	1		
42.	Игра-эстафета "Строим дом".	1		
43.	Игра «Съедобные – несъедобные»	1		
44.	Игра "Бросай-ка".	1		
45.	Игра "Бросай-ка".	1		
46.	Игра "Поймай комара".	1		
47.	Игра- эстафета «Строим дом»	1		
48.	Игра «Рыбаки и рыбки»	1		
Физическая подготовка. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.				
49.	Движения плечами вниз.	1		
50.	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1		
51.	Движения головой: повороты	1		
52.	Движения головой: круговые движения.	1		
53.	Движения головой: повороты, круговые движения.	1		
54.	Повороты туловища вправо.	1		
55.	Повороты туловища влево.	1		
56.	Стояние на коленях.	1		
57.	Приседания.	1		
58.	Поднимание головы в положении "лежа на животе".	1		
59.	Переход из положения "лежа" в положение "сидя".	1		
60.	Прыжки с одной ноги на другую.	1		
61.	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	1		
62.	Отход от стены с сохранением правильной осанки.	1		
Туризм				
63.	Предметы туристического инвентаря: рюкзак, спальный мешок.	1		
64.	Предметы туристического инвентаря: туристический коврик, палатка.	1		
65.	Закрепление пройденного материала.	1		

66.	Закрепление пройденного материала.	1		
67.	Закрепление пройденного материала.	1		
68.	Закрепление пройденного материала.	1		

Адаптивная физическая культура
3 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Календ. сроки	Фактич. сроки
Теоретические сведения				
1	Знакомство с физкультурным залом.	1		
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.	1		
Физическая подготовка				
3.	Построения и перестроения .Основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».	1		
4.	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1		
5.	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1		
6.	Ходьба и бег. Ходьба с высоким подниманием колен.	1		
7.	Ходьба по доске, лежащей на полу	1		
8.	Ходьба по гимнастической скамейке	1		
9.	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1		
10.	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках,	1		
11.	Бег с изменением темпа и направлением движения	1		
12.	Бег с высоким подниманием бедра	1		
13.	Прыжки на двух ногах.	1		
14.	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1		
15.	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1		
16.	.Прыжки в длину с места.	1		
	Ползание подлезание, лазание, перелезание.			
17.	Ползание на животе, на четвереньках.	1		
18.	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1		
19.	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату	1		
	Броски, ловля, метание, передача предмета и перенос груза			
20.	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1		
21.	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1		
22.	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками	1		
23.	Сбивание предметов большим(малым) мячом.	1		

Коррекционные подвижные игры				
24.	Соблюдение правил игр «Стоп, хоп, раз»	1		
25.	Соблюдение правил игры «Болото»	1		
26.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1		
27.	Соблюдение правил игры «Пятнашки»	1		
28.	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1		
29.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»	1		
30.	Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	1		
31.	Соблюдение правил игры «Быстрые санки»	1		
Лыжная подготовка				
32.	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1		
	Транспортировка лыжного инвентаря.	1		
33.	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	1		
34.	Чистка лыж от снега.	1		
35.	Стояние на параллельно лежащих лыжах	1		
36.	Выполнение ступающего шага.	1		
37.	Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	1		
38.	Выполнение скользящего шага	1		
39.	Выполнение попеременного двушажного хода.	1		
40.	Выполнение бесшажного хода.	1		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения				
41.	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос)	1		
42.	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1		
43.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке	1		
44.	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	1		
45.	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).	1		
46.	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1		
47.	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1		
48.	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1		
49.	Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения.	1		
50.	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)	1		
Туризм				
51.	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	1		

52.	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак	1		
53.	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка.	1		
54.	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка.	1		
55.	Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.	1		
Коррекционные подвижные игры				
56.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1		
57.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1		
58.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч»	1		
59.	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему»	1		
60.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	1		
61.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1		
62.	Спортивные эстафеты	1		
Физическая подготовка				
63.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1		
64.	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	1		
65.	Метание малого мяча в цель с 2–3 метров.	1		
66.	Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	1		
67.	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя.	1		
68.	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке без помощи.	1		

**Адаптивная физическая культура
4 класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Календ. сроки	Фактич. сроки
Теоретические сведения				
1	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	1		
Легкая атлетика				
2.	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде «Становись» «Равняйся» «Смирно» «Вольно».	1		
3.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1		
4.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера».	1		

5.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1		
6.	Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1		
7.	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	1		
8.	Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест»	1		
9.	Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнений на осанку.	1		
10.	Ходьба с различными положениями рук с сохранением правильной осанки.	1		
11.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1		
12.	Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1		
13.	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1		
14.	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		
Коррекционные подвижные игры				
15.	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1		
16.	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1		
Теоретические сведения				
17	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	1		
Легкая атлетика				
18.	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1		
19.	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. . Игра «Совушка»	1		
20.	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1		
21	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1		
Гимнастика				
22.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1		
23.	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1		
24.	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1		
Теоретические сведения				

25.	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1		
Коррекционные подвижные игры				
26.	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1		
27.	Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй- мяч не теряй».	1		
28.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1		
29.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1		
30.	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1		
31.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1		
Теоретические сведения				
32.	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Закрепление	1		
Лыжная подготовка				
33.	Организующие команды и приемы. «Лыжи к ноге» «Лыжи на плечо»	1		
34.	Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному.	1		
35.	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	1		
36.	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	1		
37.	Выполнение команд в строю «Лыжи положить», «Лыжи взять»	1		
38.	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом.	1		
39.	Ступающий и скользящий шаг.	1		
40.	Ступающий шаг без палок.	1		
41.	Ступающий шаг с палками.	1		
42.	Скользящий шаг без палок.	1		
43.	Скользящий шаг с палками.	1		
44.	Повороты переступанием.	1		
45.	Подъёмы и спуски под склон.	1		
46.	Подвижная игра «Быстрый лыжник»	1		
47.	Лыжная прогулка.	1		
Коррекционные подвижные игры				
48.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1		
49.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1		
50.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч»	1		
51.	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему»	1		
52.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	1		

53.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1		
54.	Спортивные эстафеты	1		
Теоретические сведения				
55	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	1		
Легкая атлетика				
56.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1		
57.	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	1		
58.	Метание малого мяча в цель с 2–3 метров.	1		
59.	Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	1		
60.	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя.	1		
61.	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке без помощи.	1		
62.	Подлезание под препятствие и перелазание через него с опорой на руки.	1		
63.	Лазание и перелазание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1		
64.	Подлезание под натянутый шнур.	1		
65.	Пролезание через гимнастический обруч.	1		
66.	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Комплекс упражнений на растягивание.	1		
67.	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	1		
68	Бег с простейшим преодолением препятствий.	1		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Дмитриев, А.А. Организация двигательной активности детей с интеллектуальными нарушениями: учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2005. — *Фундаментальная работа, раскрывающая особенности физического развития и методы коррекции.*
2. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушениями интеллекта: учебное пособие / В.М. Мозговой, И.М. Яковлева, А.А. Дмитриев. — М.: Советский спорт, 2008. — *Содержит практические материалы и методики.*
3. Веневцев, С.И., Дмитриев, А.А. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями интеллекта: методическое пособие. — М.: Советский спорт, 2007. — *Практико-ориентированное издание с планами и конспектами.*
4. Бабенкова, Р.Д. Подвижные игры для детей с нарушением интеллекта. — М.: Книголюб, 2007. — *Специализированный сборник игр, классифицированных по целям коррекции.*
5. Маллаев, Д.М., Омарова, П.О., Магомедова, Р.М. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями интеллектуального развития: учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2018. — *Современное издание, учитывающее последние подходы.*

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643081

Владелец Панышина Ольга Владимировна

Действителен с 12.03.2025 по 12.03.2026