

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**"Калининская школа имени М.К.Чупилко»**

**Красногвардейского района Республики Крым**

**(МБОУ «Калининская школа имени М.К.Чупилко»)**

**РАССМОТРЕНО**

Руководителем ШМО начальных  
классов

\_\_\_\_\_

Протокол № от «28» 08. 2025г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

\_\_\_\_\_

Н.Н.Кулик . от «28.» 08. 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_

Н.В.Кузьмич  
Приказ № 343-од от «29.» 08.  
2025 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ  
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)  
(Вариант 2)  
учебного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Составила: учитель Промская А.В.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026).

АООП УО (вариант 2) адресована обучающимся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития с учетом реализации их особых общеобразовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

Адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально - волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Предметные результаты:**

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

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

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:

езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности:  
езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

### **Личностные результаты:**

- владение правилами поведения в учебной ситуации;
- владение алгоритмом действий в игровой, учебной ситуации;
- владение доступными знаниями, умениями, навыками, отражающими индивидуальный вариант содержания образования.

## **3. Содержание программы.**

### **Раздел "Плавание".**

Динамические упражнения (активные наклоны, махи руками, вращения). Упражнения на нижнюю часть спины, мышцы позвоночника, брюшного пресса. Имитация плавания в разных стилях (кролем, брасом, на спине).

### **Раздел "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. Подача 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": прыжки через кирпичики, пролезание 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".

### **Раздел "Велосипедная подготовка".**

Теоретические сведения составных частей двухколесного и трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Управление велосипедом.

### **Раздел "Лыжная подготовка".**

Теоретические сведения лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).

Просмотр видеоматериалов: Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой"). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом").

### **Раздел "Туризм".**

Теоретические сведения о предметах туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).

## **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, 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 перекладине. 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.

#### 4. Тематическое планирование

№ раздела	Наименование раздела	Учебные часы
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Плавание	1
3	Коррекционные и подвижные игры	21
4	Велосипедная подготовка	2
5	Лыжная подготовка	1
6	Туризм	1
7	Физическая подготовка	8
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч.</b>

**Система оценки достижения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью.**

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения должно происходить вариативно с учетом психофизического развития обучающегося в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ. При предъявлении и выполнении всех видов заданий

обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям. При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности обучающегося.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: "выполняет действие самостоятельно", "выполняет действие по инструкции" (вербальной или невербальной), "выполняет действие по образцу", "выполняет действие с частичной физической помощью", "выполняет действие со значительной физической помощью", "действие не выполняет"; "узнает объект", "не всегда узнает объект", "не узнает объект".

Выявление представлений, умений и навыков обучающихся в каждой образовательной области должно создавать основу для корректировки СИПР, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы.

В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у обучающегося нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

### **Уровни освоения (выполнения) действий / операций**

#### **1. Пассивное участие / соучастие:**

- действие выполняется взрослым (ребенок позволяет что-либо сделать с ним).

#### **2. Активное участие:**

- действие выполняется ребёнком:

- со значительной помощью взрослого

- с частичной помощью взрослого

- по последовательной инструкции (изображения или вербально)

- по подражанию или по образцу

- полностью самостоятельно

### **Сформированность представлений:**

1. Представление отсутствует

2. Не выявить наличие представлений

3. Представление на уровне:

- использования по прямой подсказке
- использование с косвенной подсказкой (изображение)
- самостоятельное использование

### ***Показатели оценки достижений обучающегося планируемых результатов освоения учебных предметов коррекционных курсов.***

#### ***Условные единицы:***

- выполняет действие самостоятельно (без ошибок) (+)
- выполняет действия самостоятельно, но допускает ошибки (**сш**)
- выполняет действие по инструкции" (вербальной или невербальной) (**и**)
- выполняет действия по образцу (подражанию) (**0**)
- выполняет действие с частичной физической помощью (**п**)
- выполняет действие со значительной физической помощью (**пп**)
- действие не выполняет (-)
- узнает объект (**уо**)
- не всегда узнает объект (**нво**)
- не узнает объект (**нуо**)

## **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Электронные ресурсы</b>
1	Первичная диагностика	1	03.09	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	1	10.09	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
3	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	1	17.09	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
4	Упражнение в построении	1	24.09	<a href="https://yandex.ru/video/">https://yandex.ru/video/</a>

	парами.			preview/136586784845 12830232
5	Упражнение в построении по одному в ряд.	1	01.10	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
6	Упражнение в построении в колонну друг за другом.	1	08.10	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
7	Ходьба стайкой за учителем.	1	15.10	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
8	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).	1	22.10	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
9	Ходьба между предметами.	1	05.11	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
10	Бег вслед за учителем.	1	12.11	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
11	Бег по сигналу вслед за направляющим.	1	19.11	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
12	Бег в направлении к учителю.	1	26.11	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
13	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	1	03.12.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
14	Подскоки на мячах – фитболах.	1	10.12	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
15	Прокатывание мяча двумя руками учителю.	1	17.12	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
16	Прокатывание мяча под дугу.	1	24.12	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
17	Ловля мяча, брошенного учителем.	1	14.01.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
18	Ползание на животе по прямой.	1	21.02	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
19	Ползание на четвереньках в заданном направлении.	1	28.01	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>

20	Совершенствование построения в ряд.	1	04.02	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
21	Совершенствование построения в колонну друг за другом.	1	11.02	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
22	Ходьба по дорожке в заданном направлении.	1	18.02	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
23	Ходьба с предметом в руке.	1	25.02	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
24	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия.	1	04.03	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
25	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках.	1	11.03	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
26	Бег за учителем с ленточкой в руках.	1	18.03	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
27	Бег по сигналу в рассыпную.	1	25.03	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
28	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.	1	08.04	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
29	Подскоки на мячах-прыгунах	1	15.04	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
30	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.	1	22.04	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
31	Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов «Собери пирамидку».	1	29.04	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
32	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1	06.05	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
33	Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.	1	13.05	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232">https://yandex.ru/video/preview/13658678484512830232</a>
34	Итоговая диагностика.	1	20.05	