Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 13 г. Феодосии Республики Крым»
(МБОУ Школа № 13 г. Феодосии)

Согласовано
Зам. директора по УВР
_____ Кругликова Е.Р.

Утверждено
Директор МБОУ
Школа № 13 г. Феодосии
_____ Селявина О.П.
приказ от «31» 08 2026 №204

Адаптированная рабочая программа
по физической культуре (адаптивной физической культуре)
для 1-И класса.
Количество часов: 102

Учитель:
Грузина С.П.

г. Феодосия 2026 г.

Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа по физической культуре(адаптивной физической культуре) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В 2013

Нормативно-правовое обеспечение программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 08.08.2024 г. № 315-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (дополнен перечень специальных условий для обучающихся с ОВЗ)
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (с изменениями).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”.
- Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 06.11.2024 №778 «ОБ утверждении типового порядка организации деятельности по оказанию психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, в том числе типового порядка деятельности центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 27 августа 2021 г. № АБ-1362/07 «Об организации основного общего образования обучающихся с ОВЗ в 2021/22 учебном году».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.04.2008 г. № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами».
- Письмо Минпросвещения России от 20.02.2019 № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью».
- Письмо Минпросвещения России от 10.06.2019 № ОВ-473/07 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и учебными пособиями) обучающихся с ОВЗ».

– Приказ Министерства образования, науки и молодёжи Республики Крым от 21.07.2021 г. №1212 «Об утверждении Порядка организации инклюзивного образования в Республике Крым».
– АООП ООО для детей с интеллектуальными нарушениями МБОУ Школы № 13 г. Феодосии.
– Рабочая программа воспитания МБОУ Школы № 13 г. Феодосии.
– Учебный план МБОУ Школа № 13 г. Феодосии на 2026/2027 учебный год.

Цель программы : 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 программы обучения:

− формирование умения готовиться к уроку;
− формирование представления о колонне, шеренге;
− формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
− формирование умения ходить и бегать в различном темпе и опре-деленном ритме;
− формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной но-ге, мягко приземляться в прыжках;
− формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
− формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
− формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
− воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений..

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура (адаптивная физическая культура), являясь одним из важных общеобразовательных предметов, готовит обучающихся с отклонениями в интеллектуальном развитии к жизни, овладению доступными профессионально-трудовыми навыками. Занятия по физической культуре (адаптивной физической культуре) взаимосвязаны с решением специфической задачи МБОУ Школа № 13 г. Феодосии: коррекцией и развитием познавательной деятельности, личностных качеств ребенка, а также воспитанием трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности, умение планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль. Приоритетной целью уроков является формирование практической направленности, связи с другими учебными предметами, жизнью, готовности обучающихся к овладению профессионально-трудовыми навыками, умениями использовать приобретённые знания на практике.

ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и учебным планом МБОУ Школа №13 г. Феодосии предмет «Физическая культура (адаптивная физическая культура) » изучается в 1 классе по 3 часа в неделю (103 ч в год).

В соответствии с этим реализуется « Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценность добра – направленность на развитие и сохранение жизни через сострадание и милосердие как проявление любви.

Ценность природы - основывается на любви к природе, бережному отношению к ней человека через художественные работы мастеров.

Ценность семьи. Семья – первая и самая значимая для формирования эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, чувства любви, благодарности, взаимной ответственности.

Ценность труда и творчества - как естественного условия человеческой деятельности и жизни.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

С целью выполнения требований Стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе всей образовательной деятельности на первом этапе обучения в начальных классах (1-4 классы) должны быть сформированы БУД.

Личностные БУД:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением; принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные БУД:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель−ученик, ученик– ученик, ученик–класс, учитель−класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

Регулятивные БУД:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать

в общем темпе.

Познавательные БУД:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу).

Содержание образовательной программы.

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

− беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

− выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

− выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

− формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

− формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

− обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

− развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

− для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

− для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

− симметричные и асимметричные движения;

− релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

− упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

− упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

− упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

− упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

− воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

− пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

− упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

− парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой;
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Модуль «Школьный урок» .

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Учебно-тематический план.

№	*Наименование раздела*	*Количество часов*	*Количество контрольных работ*
1.	Гимнастика	30	-
2	Легкая атлетика	38	-
3	Игры	34	-
Всего		102	-

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Минимальный уровень:

− сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
− уметь выполнять простые инструкции учителя;
− иметь представление о видах двигательной деятельности;
− уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
− овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

− сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
− сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
− овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
− знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
− уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
− уметь выполнять упражнения для разминки;
− уметь сочетать дыхание с движение во время бега;

- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

Учебно-методический комплекс.

Программа. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Методические пособия:

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП. 2003.
2. Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
4. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 2010 г.
5. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002