

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения

Протокол №_1__

от «_26_»_08_2026г.

Руководитель МО

_____/_Романенко Л. Н.

ПРОВЕРЕНО

заместитель директора по

учебно-воспитательной работе

_____/Безуглова Т.А.

«_27_»_08_2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор

МБОУ СОШ № 27 с. Екатериновка

_____/Губская М.П.

Приказ №144 от «_31_»_08_2026 г.

**Рабочая программа
по учебному предмету «Адаптивная физкультура»
2 класс (3-ий год обучения)
(индивидуальное обучение на дому по СИПР)
на 2026 - 2027 учебный год
Количество часов – 65
Учитель: Романенко Лилия Николаевна**

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основе нормативно - правовых документов:

1. Приказ министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 - п. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

2. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с нарушениями интеллекта (вариант 2). **(УТВЕРЖДЕНА приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026)**

3. Постановление главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)

4. Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с тяжёлой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) МБОУ СОШ №27 с.Екатериновка на 2024-2027 учебный год;

5. Учебный план МБОУ СОШ №27 с.Екатериновка для Гудзь Даниила, обучающегося с интеллектуальными нарушениями (вариант 2).

Актуальность программы: Определяется ее направленностью на создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Цель программы: Оптимизации физического состояния и развития ребенка.

Задачи:

- **Образовательные:** развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению); формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.
- **Воспитательные:** общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов; воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
- **Коррекционно-компенсаторные:** преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
- **Лечебно-оздоровительные и профилактические:** охранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
- **Развивающие:** повышение толерантности к нагрузке; развитие физических способностей; расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

Цель адаптивной физкультуры - повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Методика преподавания адаптированной физкультуры основана на дифференцированном и индивидуальном подходе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В процессе занятий используются коррекционные подвижные игры, упражнения на пространственную ориентировку, на сохранения равновесия, на развитие общей и мелкой моторики, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающихся 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.

Место учебного предмета «Адаптивная физкультура» в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к предметной области «Физическая культура». Является обязательной частью учебного плана. В учебном плане предмет представлен с 1 по 9 год обучения. В учебном плане на 1 класс отводится 2 часа в неделю. **В соответствии с календарным учебным графиком, расписанием уроков на 2026 - 2027 учебный год по программе – 65 часов. В связи с праздничными и выходными днями количество часов сокращено за счёт итогового повторения.**

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ВОЗМОЖНЫЕ (ОЖИДАЕМЫЕ) РЕЗУЛЬТАТЫ освоения курса «Адаптивная физкультура»

Личностные:

- проявлять интерес к адаптивным ситуациям для реализации своих двигательных потребностей;
- положительно взаимодействовать с близкими взрослыми в разных адаптивных ситуациях.

Предметные:

- выполнение движений и действий по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;
- выполнять действия с мячом: бросать (удерживать или отдавать) в руки взрослому мячи разного размера;
- ходить или стоять с помощью взрослого, удерживая игрушку в руке; отдавать ее в руки взрослому; или поворачиваться в сторону взрослого, эмоционально или двигательно реагируя на тактильное воздействие игрушкой;
- стоять, или сидеть, или лежать на боку, пользуясь поддержкой взрослого, или вспомогательным средством (поручнем, подлокотником);
- эмоционально и двигательно реагировать на совместные доступные разминочные упражнения.

Минимальный уровень

- восприятие собственного тела;
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять.

Передвигаться (в том числе с использованием технических средств);

- умение радоваться успехам: прыгнул, пробежал и др.

Достаточный уровень

- осознание своих физических возможностей и ограничений;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений;
- развитие координационных способностей.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Раздел программы, тема	Кол-во часов	Основное содержание учебного предмета	Планируемые результаты	
				Предметные	Базовые учебные действия
1.	Физическая подготовка	25	Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. 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. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча од-	Уметь выполнять построения и перестроения. Уметь выполнять дыхательные упражнения. Уметь выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения. Уметь выполнять ползание, подлезание, лазание.	Знать общеразвивающие и корригирующие упражнения. Знать как выполнять броски, ловлю, метание, передачу предметов и перенос груза.

			ной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.		
2.	Коррекционные спортивные игры	40	<u>Упражнения с большими мячами.</u> Катание мяча сидя в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Катание мяча вдоль каната, по коридору из веревок. Катание мяча с продвижением вперед. Катание мяча по ориентирам (сбить кегли, сбить другой мяч). Катание мяча с продвижением по залу с огибанием предметов. Перекладывание мяча с одной руки в другую. Передача мяча с одной руки в другую. Передача мяча друг другу в различных построениях (парами с расстояния 60—100 см, в шеренгу, в колонну, в круг). Броски мяча вперед в сторону, назад снизу, от груди, из-за головы Подбрасывание мяча перед собой, справа, слева и ловля. Ловля мяча, брошенного учителем. <u>Упражнения с малыми мячами.</u> Выполнение общеразвивающих упражнений (правильно удерживать мяч и перекидывать из руки в руку). Подбрасывание мяча вверх, удары мячом об пол, броски мяча в стену правой, левой рукой и ловля его обеими руками. Попеременная ловля мяча одной рукой у пояса и выпускание на уровне груди в исходное положение стоя и сидя		
	Итого	65			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (адаптивная физкультура)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
Дыхательные упражнения – 10 ч			
1.	Звуковая гимнастика с удлиненным выдохом.	1	01.09.2026
2.	Дыхательные упражнения динамического характера с удлиненным выдохом.	1	07.09.2026
3.	Дыхательные упражнения динамического характера в сочетании со звуковой гимнастикой и удлиненным выдохом.	1	08.09.2026
4.	Грудное дыхание.	1	14.09.2026

5.	Упражнения динамического характера с грудным дыханием.	1	15.09.2026
6.	Упражнения динамического характера с грудным дыханием	1	21.09.2026
7.	Упражнения динамического характера с брюшным дыханием.	1	22.09.2026
8.	Упражнения динамического характера с брюшным дыханием	1	28.09.2026
9.	Полное дыхание.	1	29.09.2026
10.	Закрепление практических занятий.	1	05.10.2026
Гимнастика - 16ч			
11.	Покачивания на фитболе в различных И.П.	1	06.10.2026
12.	Грудное дыхание при расслаблении.	1	12.10.2026
13.	Брюшное дыхание при расслаблении.	1	13.10.2026
14.	Полное дыхание при расслаблении.	1	19.10.2026
15.	Упражнения с отягощением с последующим расслаблением.	1	20.10.2026
16.	Активная гимнастика для каждого сустава.	1	09.11.2026
17.	Активная гимнастика с гимнастической палкой.	1	10.11.2026
18.	Активная гимнастика с гимнастической палкой	1	16.11.2026
19.	Упражнения с большими мячами.	1	17.11.2026
20.	Упражнения с большими мячами	1	23.11.2026
21.	Упражнения с малыми мячами	1	24.11.2026
22.	Упражнения с малыми мячами.	1	30.11.2026
23.	Активная гимнастика с гантелями.	1	01.12.2026
24.	Активная гимнастика с гантелями	1	07.12.2026
25.	Активная гимнастика у гимнастической стенки.	1	08.12.2026
26.	Закрепление практических занятий	1	14.12.2026
Формирование опороспособности – 11 ч			
27.	Пассивная гимнастка стоп.	1	15.12.2026
28.	Пассивно-активная гимнастика стоп.	1	21.12.2026

29.	Пассивно-активная гимнастика стоп	1	22.12.2026
30.	Упражнения на стуле с опорой конечностей.	1	28.12.2026
31.	Упражнения на стуле с опорой конечностей	1	29.12.2026
32.	Пассивно-активная гимнастика стоп.	1	11.01.2027
33.	Пассивно-активная гимнастика стоп.	1	12.01.2027
34.	Упражнения на степ-платформе.	1	18.01.2027
35.	Упражнения на степ-платформе..	1	19.01.2027
36.	Упражнения на степ-платформе	1	25.01.2027
37.	Закрепление практических занятий..	1	26.01.2027
Развитие равновесия – 7 ч			
38.	Повороты головы, наклоны туловища сидя на стуле.	1	01.02.2027
39.	Повороты головы, наклоны туловища с закрытыми глазами на стуле.	1	02.02.2027
40.	Удерживать равновесие, лежа на фитболе.	1	08.02.2027
41.	Удерживать равновесие, сидя на фитболе при подталкивании с разных сторон.	1	09.02.2027
42.	Наклоны, повороты головы; наклоны, повороты туловища, сидя на фитболе.	1	15.02.2027
43.	Комплекс упражнений на фитболе в различных И.П.	1	16.02.2027
44.	Комплекс ОРУ сидя на фитболе у гимнастической стенки.	1	20.02.2027
Формирование правильной осанки – 11 ч			
45.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1	01.03.2027
46.	ОРУ, сидя перед зеркалом с контролем осанки.	1	02.03.2027
47.	Контроль осанки, сидя с мешочком на голове, стоя у гимнастической стенки с мешочком на голове.	1	09.03.2027
48.	ОРУ с гимнастической палкой и контролем осанки в зеркале	1	15.03.2027
49.	Закрепление практических занятий....	1	16.03.2027
50.	Простые ОРУ, сидя перед зеркалом с мешочком на голове.	1	22.03.2027
51.	Специальные упражнения в И.П. лежа с гимнастической палкой и контролем осанки в зеркале.	1	23.03.2027
52.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1	05.04.2027

53.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса в И.П. лежа.	1	06.04.2027
54.	Полувисы у гимнастической стенки	1	12.04.2027
55.	Упражнения на фитболе для мышц спины и пресса.	1	13.04.2027
Развитие координации движений – 10ч			
56.	Разносторонние движения рук и ног, с поворотами головы в разные стороны.	1	19.04.2027
57.	Упражнения с гимнастической палкой.	1	20.04.2027
58.	Упражнения с мячом: подкидывание ловля руками.	1	26.04.2027
59.	Упражнения с мячом: отбивание поочередно каждой ногой, нога на мяче (вращения)	1	27.04.2027
60.	Упражнения с мячом и гимнастической палкой: закатывание мяча в ворота.	1	04.05.2027
61.	Игра на скорость реакции, с частой сменой движений конечностей.	1	11.05.2027
62.	Упражнения у гимнастической стенки с частой сменой конечностей, с разной направленностью движений.	1	17.05.2027
63.	Координационные упражнения для верхних конечностей.	1	18.05.2027
64.	Координационные упражнения для нижних конечностей	1	24.05.2027
65.	Сложные координационные упражнения для верхних конечностей.	1	25.05.2027