

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
Абатская средняя общеобразовательная школа № 1**

«Рассмотрено»  
на заседании ППк

«29» августа 2025г.  
протокол № 7

«Согласовано»  
зам. директора  
по УР  Т.В. Сухарева

«29» августа 2025г.

«Утверждаю»  
Директор МАОУ Абатская СОШ №1

 Е.В.Бажина  
Приказ от  
«29» августа 2025г.  
№ 197-од



**Адаптированная рабочая программа  
обучающихся с умеренной умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) и множественными нарушениями  
развития (вариант 2)  
по учебному предмету  
Адаптивная физкультура  
7 Б класс  
на 2025-2026 учебный год**

Составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждена приказом МАОУ Абатская СОШ №1 от 13.06.2023 № 154-од

Составитель: Обыскалова С.С  
учитель МАОУ Абатская СОШ №1, первая  
квалификационная категория

с.Абатское  
2025 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в ред. от 30.12.2021г.
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
3. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28.
4. Приказа Минпросвещения от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников».
5. Учебного плана МАОУ Абатская СОШ № 1 на 2025 – 2026 учебный год.
6. Заключения ПМПК.
7. Согласия родителей (законных представителей).

Рабочая программа ориентирована на УМК: Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена с учетом возрастных и психологических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений.

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

**Задачи и направления:**

- развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств);
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков.

*Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, 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:* сохранение 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.

### **Место предмета в учебном плане**

Предмет входит в обязательную нагрузку и относится к предметам федерального компонента. Программа составлена на основе учебного плана 2025-2026 учебного года, рассчитана на 17 часов, исходя из 34 учебных недель в году (0,5 часа в неделю).

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся. Устанавливаются требования к результатам: личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества; предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

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

- умение проговаривать последовательность действий;
- умение совместно с учителем давать оценку действию;
- умение работать по предложенному учителем плану;
- организующие умения: вовремя приходить на занятие, знать и выполнять правила внутреннего распорядка, санитарно-гигиенические требования;
- умение соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем;
- умение формулировать совместно с учителем задание.

### Познавательные УД:

- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы;
- умение анализировать, сравнивать, группировать различные материалы, инструменты.

### Коммуникативные УД:

- умение осуществлять совместную деятельность;
- умение сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение, умение слушать и понимать речь других;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.

### **Предметными результатами** изучения курса являются следующие знания и умения:

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

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

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

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

### **Личностные результаты :**

- добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- бережное отношение к своему здоровью;
- проявление толерантности, уважительного отношения к иному мнению;
- овладение навыками коммуникации при общении.

### **Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся с умеренной и умственной отсталостью (вариант 2)**

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями развития включает в себя оценку по полугодиям и оценивание по итогам года результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. Также проводится оценка развития жизненных компетенций ребенка по итогам учебного года.

Исключается система отметочного оценивания. В течение учебного года оценки (отметки) обучающимся не выставляются.

Для отслеживания учебных достижений выделяют 6 уровней:

**с** - выполняет самостоятельно;

**о** – подражает по образцу;

**и** – выполняет по последовательной инструкции (по изображению или вербально);

**п** – с частичной помощью взрослого;

**пп** – со значительной помощью взрослого;

**!** – ребенок пассивен (действие выполняется взрослым).

Содержательная оценка знаний и умений при безотметочном обучении предусматривает выявление индивидуальной динамики уровня усвоения предмета ребенком и не допускает сравнения его с другими детьми. В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, оценивается его эмоциональное состояние, другие возможные личностные (даже незначительные) результаты. Предметом итоговой оценки освоения обучающимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью АООП (вариант 2) должно быть достижение результатов освоения СИПР последнего года обучения и развитие жизненной компетенции обучающихся.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;
- упражнения для развития координации;
- упражнения для увеличения подвижности суставов;
- упражнения для поддержания мышечного тонуса.

Занятия АФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);

- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точности в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

**Календарно- тематическое планирование  
по предмету «Адаптивная физическая культура» 6 класс**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся</b>
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	1	Упражнения, направленные на формирование общих терминов и понятий, на умение самостоятельно организовывать готовность к урокам физической культуры .
2	Обучение поворотам направо, налево в совместной деятельности с педагогом и по подражанию.	1	Упражнения на формирование двигательно-координационных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения.
3	Ходьба с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом.	1	
4	Ходьба и остановка по сигналу.	1	
5	Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа) в совместной деятельности с педагогом.	1	
6	Ходьба по кругу с различными движениями в совместной деятельности с педагогом.	1	

7	Ходьба по лестнице вверх, вниз с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом.	1	
8	Ходьба с перешагиванием через предметы в совместной деятельности с педагогом.	1	
9	Совершенствование умения правильно дышать в положении «стоя», во время ходьбы, бега.	1	
10	Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками в совместной деятельности с педагогом.	1	Упражнения на формирование двигательно-координационных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения.
11	Развитие умение бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола в совместной деятельности с педагогом.	1	
12	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).	1	Упражнения на формирование двигательно-координационных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения.
13	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1	
14	Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.	1	
15	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1	
16	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	1	
17	Приседания.	1	

## **Перечень материально-технического обеспечения**

Учебно-практическое оборудование:

- тренажеры;
- инвентарь для подвижных и спортивных игр;
- маты;
- батуты;
- гимнастические мячи разного диаметра;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические лестницы;
- обручи, кегли;
- мягкие модули различных форм;
- гимнастические коврики;
- корзины;
- футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи.

### **Список литературы**

1. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида / В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009.
2. Сычева В. О значении позитивного мышления. // Школьный психолог, №11, 2009.
3. Петрусинский В.В. «Игры – обучение, тренинг – досуг...» - М.: Новая школа, 2001г.
4. Снайдер Д. «Практическая психология для подростков», М.: АСТ-Пресс, 2001г.
5. «Школьный психолог» № 30-2003г.; № 2,5,10-2005г.

6. Концепция Специального Федерального государственного образовательного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья / Н.Н. Малофеев, О.И. Кукушкина, О.С. Никольская, Е.Л.
7. Шевченко С.Г. Коррекционно-развивающее обучение: Организационно-педагогические аспекты : метод. пособие для учителей классов коррекционно-развивающего обучения [Текст] / С.Г. Шевченко– М.: ВЛАДОС, 2003.
8. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Занятия интеллектуального тренинга, направленные на развитие мышления, памяти, внимания. - Ростов-на Дону; «Феникс», 2003.
9. Игры - обучение, тренинг, досуг...// Под ред. В. В. Петруссинского. В 4-х томах. - М.: Новая школа, 2004.