

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Красноярского края отдел образования
администрации Большеулуйского района**

МКОУ "Кытатская СОШ"

РАССМОТРЕНО

руководитель ИМО



Короткий Н.Н..

Протокол №1 от
«27» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР



Рослова С.А.

Протокол №1 от
«27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Сарычев Н.Ю.

Приказ № 03-02-70/11 от
«29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

«АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

для обучающегося 2 класса

с интеллектуальными нарушениями (вариант 2)

Разработана учителем:
Филипповой А.А.

п. Кытат 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая 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. Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. Для обучающихся, получающих образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программе образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. Дети с ТМНР отличаются не только крайне замедленным темпом психомоторного развития, но и явными нарушениями физического статуса. Степень тяжести этих нарушений усугубляется общим недоразвитием двигательного опыта, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей. Развитие двигательных умений у обучающихся с нарушениями ОДА тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. Глубокая и тяжелая умственная отсталость - множественный дефект, в котором, прежде всего, выделяются интеллектуальное и психическое недоразвитие. Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

Сложность и многообразие нарушений моторных функций в сочетании с тяжелыми формами психического недоразвития выдвигают определенные требования к организации учебной среды и междисциплинарному взаимодействию специалистов.

Современные подходы к работе с детьми с ТМНР требуют от педагогов овладения навыками не только безопасного, но и терапевтического (то есть соблюдающего принцип включенности и возможной самостоятельности в совместных действиях) сопровождения и перемещения ребенка в пространстве класса, школы.

Физическое сопровождение включает в себя правильно организованное рабочее место, индивидуальный ортопедический режим, использование техник и приемов перемещения.

Физическое сопровождение должно органично сочетаться с другими коррекционными мероприятиями и учитываться при определении режима деятельности обучающегося.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а так же профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

Основные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.
- поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);
- улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;
- стимуляция появления новых движений;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- обучение переходу из одной позы в другую;
- освоение новых способов передвижения;
- развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
- формирование умения кататься на велосипеде, играть в подвижные, спортивные игры;
- получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов.

Содержание курса:

Курс « Адаптивная физкультура» относится к образовательной области «Физическая культура».

- сроки изучения учебного предмета: с 02.09.2025г. по 27.05.2026г.
- количество часов на изучение предмета: 34 урока в год (по 1 ч. в неделю)
- количество учебных недель: 34 недель

Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета:

- Всестороннее гармоничное развитие и социализация ученика
- Совершенствование двигательных навыков
- Развитие моторной ловкости, дисциплинированности.
- Освоение модели вербального и невербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх.
- Развитие моторной ловкости, двигательных навыков. Развитие ориентировки в пространстве относительно своего тела

Базовые учебные действия:

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся. Умение выполнять инструкции педагога. Проявляет интерес к заданию до конца. Удерживает позу при упражнениях на равновесие. Выполняет движения по образцу, по подражанию учителю.

4.2. Содержание учебных предметов и коррекционных курсов.

Содержание	1 полугодие	2 полугодие
8. Адаптивная физкультура		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения.		
• Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения • Наклоны туловища вперед (в стороны, назад) • Повороты туловища вправо (влево) • Ходьба с высоким подниманием колен		

• Приседание • Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание.		
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		
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза		
• Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) вверх (о пол, о стену) • Ловля среднего (маленького) мяча двумя руками • Метание в цель		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

№№п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов
	Восприятие собственного тела		
1-2	Восприятие тактильных раздражителей: плотные прикосновения рук взрослого к различным частям тела ребенка; прикосновения к частям тела ребенка материалами разной фактуры; поглаживание тела ребенка руками взрослого, руками ребенка, губкой, полотенцем и другими материалами.		2
3-4	Перевороты, кручение, лазание, качание на качелях		2
5-6	Развитие зрительно-моторной координации (координация глаз-рука посмотри/ возьми /дотянись/сбрось		2
	Развитие физических способностей		
7-8	Удержание различных поз продолжительное время (например: удержание положения лежа на животе с опорой на предплечья в течение 10 минут, удержание позы сидя в процессе игры)		2
9-10	Развитие представлений о пространственном расположении частей тела; ориентирование в направлении движений частей тела (выполнение просьб/инструкций)		2
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения		
11-12	<i>Дыхательные упражнения:</i> произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). <i>Основные движения:</i> одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам		2

№№п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов
	другой руки поочередно (одновременно).		
13-14	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью.		2
15-16	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе».		2
17-18	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад).		2
19-20	Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.		2
21	Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.		1
22-23	Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки.		2
24	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.		1
	Элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений		
25	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).		1
26	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.		1

№№п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов
27	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.		1
28	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).		1
29	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.		1
30	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны)		1
31	Перелезание через препятствия.		1
32-33	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.		2
34	Сбивание предметов большим (малым) мячом.		1
	ИТОГО ЧАСОВ ЗА ГОД: - 34 урока		