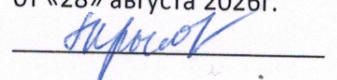


Рассмотрено на
заседании МО
учителей начальных классов
руководитель МО
Г.Н.Крылова
Протокол № 01
от «28» августа 2026г.



Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «28» августа 2026г.

Утверждаю
директор
МКОУ ЛСОШ №1
М.М.Костина

Приказ № 147
от «28» августа 2026г.



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ленинская средняя общеобразовательная школа № 1
Ленинского муниципального района Волгоградской области

**Адаптированная рабочая программа для
обучающейся с НОДА с лёгкой умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(вариант 6.3)
Кочергиной Полины, ученицы 2 Б класса
«Адаптивная физическая культура»
(индивидуальное обучение)
на 2026-2027 учебный год**

Составитель: Бухарева Ольга Владимировна,
учитель начальных классов
МКОУ «Ленинская СОШ № 1»

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для обучающихся 2 класса, осваивающих вариант АООП 6.3, — обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) и лёгкой умственной отсталостью. Программа рассчитана на 9 часов в течение 34 учебных недель и имеет адаптивную, практико-ориентированную и безопасную направленность.

Адаптивная физическая культура способствует укреплению и сохранению здоровья, развитию доступных двигательных навыков, координации, ориентировки в пространстве, мелкой и общей моторики, правильного дыхания, эмоциональной устойчивости, самостоятельности и навыков безопасного поведения. Содержание занятий подбирается с учётом индивидуальных возможностей обучающегося, доступности движений и необходимости создания ситуации успеха.

Занятия не заменяют медицинскую реабилитацию, лечебную физическую культуру или иные медицинские мероприятия и проводятся исключительно в пределах образовательной программы. Содержание и дозировка двигательной активности реализуются с учётом рекомендаций медицинских специалистов, индивидуальных возможностей обучающегося и требований безопасности.

2. Нормативно-методические основания

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Примерная/адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с НОДА и лёгкой умственной отсталостью, вариант 6.3.
- Учебный план образовательной организации.
- Локальные нормативные акты образовательной организации.
- Рекомендации медицинских специалистов при наличии.

3. Цель и задачи предмета

Цель: формирование доступных двигательных умений и представлений о здоровом и безопасном образе жизни.

Задачи:

- формировать интерес к двигательной активности;
- учить выполнять простые движения по показу и инструкции;
- развивать координацию, равновесие, ориентировку в пространстве, гибкость и двигательную выносливость в доступном объёме;
- формировать навыки правильного дыхания и расслабления;
- развивать мелкую моторику;
- обучать простым упражнениям для кистей, стоп, осанки и зрительно-моторной координации без назначения лечебных комплексов;
- формировать навыки безопасного поведения;
- развивать умение начинать и заканчивать упражнение по сигналу, просить о помощи и сообщать об утомлении.

4. Общая характеристика учебного предмета

Курс имеет адаптивную направленность и практическую значимость: каждое задание соотносится с повседневной самостоятельностью, безопасным перемещением, использованием предметов и взаимодействием со взрослым. Освоение материала строится от простого к более сложному, с опорой на показ, подражание, короткую инструкцию, зрительные подсказки и индивидуальный темп.

Доступные виды деятельности: упражнения сидя и стоя по возможностям обучающегося; движения руками и кистями; мягкие упражнения на координацию и ориентировку; дыхательные и релаксационные упражнения без задержки дыхания; простые упражнения с мячом, лентой, флажком или другим безопасным предметом; игровые задания малой интенсивности; упражнения на начало и прекращение движения по сигналу.

Не допускаются перегрузка, выполнение задания через боль или выраженное утомление, соревнования на скорость и результат. Обязательны паузы отдыха, контроль самочувствия, удобное и устойчивое положение тела, безопасная дистанция и своевременное прекращение упражнения при неблагоприятных признаках.

5. Место предмета в учебном плане

На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 9 часов за 34 учебные недели. Средняя недельная нагрузка составляет около 0,26 часа. Конкретная периодичность и продолжительность занятий определяются учебным планом, расписанием, состоянием обучающегося и рекомендациями специалистов.

6. Планируемые результаты

6.1. Личностные результаты

- положительное отношение к доступной двигательной активности и участию в занятии;
- осознание значения движения, отдыха и соблюдения правил безопасности для самочувствия;
- формирование уверенности в возможности выполнять посильные действия;
- готовность сообщать о потребности в помощи, паузе или изменении положения тела;
- развитие эмоциональной устойчивости, произвольности и самостоятельности.

6.2. Базовые учебные действия

- принимает и удерживает доступную учебную задачу;
- слушает короткую инструкцию, рассматривает показ, действует по образцу или подражанию;
- использует зрительные карточки, пиктограммы и доступные способы сообщения о самочувствии;
- начинает, продолжает и завершает действие по сигналу;
- соблюдает последовательность простых действий с помощью взрослого;
- оценивает своё состояние в доступной форме и обращается за помощью.

6.3. Предметные результаты

- проявляет интерес к доступной двигательной активности;
- понимает значение движения и отдыха для самочувствия;

- принимает безопасное положение тела для выполнения задания;
- выполняет простые движения по показу, инструкции или подражанию;
- начинает и заканчивает действие по сигналу;
- выполняет доступные упражнения для кистей, пальцев, стоп и общей моторики;
- выполняет простые движения с предметом: мячом, лентой, флажком;
- ориентируется в понятиях «вверх — вниз», «вперёд — назад», «вправо — влево» с помощью взрослого;
- соблюдает дистанцию и правила безопасного поведения;
- делает паузу и обращается за помощью при утомлении или дискомфорте доступным способом;
- участвует в спокойной двигательной игре;
- выполняет упражнения с частичной или минимальной помощью в соответствии со своими возможностями.

7. Содержание программы с распределением часов

Часы	Раздел содержания
1	Правила безопасности, самоконтроль и подготовка к занятию
1	Упражнения для развития мелкой моторики и координации
1	Упражнения для ориентировки в пространстве
1	Упражнения для правильной осанки и положения тела
1	Дыхательные и расслабляющие упражнения
1	Упражнения с мячом и безопасными предметами
1	Простые двигательные игры
1	Упражнения на последовательность движений и выполнение по сигналу
1	Итоговое занятие и диагностика динамики
9	Всего

8. Тематическое планирование

Распределение тем по учебным неделям является примерным; фактическая организация занятий корректируется образовательной организацией с учётом расписания, состояния обучающегося и рекомендаций специалистов.

№	Недели	Тема	Основные упражнения/деятельность	Коррекционно-развивающая направленность	Планируемый результат	Контроль и меры безопасности
1	1–3	Правила безопасности. Самочувствие. Подготовка к движению	Принять удобное положение; выбрать карточку «устал/готов»; повторить движения за учителем; остановиться по сигналу.	Самоконтроль, произвольность, безопасное поведение.	Сообщает о готовности/усталости; принимает безопасное положение; начинает и останавливает действие.	Наблюдение. Без боли и перегрузки; устойчивое положение; паузы.
2	4–7	Движения кистями и	Движения пальцами и кистями;	Мелкая моторика,	Выполняет доступные	Мягкие предметы;

		пальцами. Мелкая моторика	сжать/разжать ладони; коснуться предмета; повторить движение за учителем.	зрительно-моторная координация, подражание.	движения по показу/инструкции с помощью.	без усилия через дискомфорт.
3	8–11	Ориентировка в пространстве: вверх — вниз, вперёд — назад, вправо — влево	Показать направление; поднять или опустить предмет; выполнить движение сидя.	Пространственная ориентировка и координация.	Показывает направление с помощью взрослого; соблюдает дистанцию.	Карточки направлений; без риска падения; опора при необходимости.
4	12–15	Правильное положение тела и доступные упражнения для осанки	Принять устойчивое положение; мягко выпрямиться; выполнить движения руками; сменить положение по инструкции.	Безопасное положение тела, общая моторика.	Принимает удобное положение; выполняет движение по образцу.	Не назначать лечебные комплексы; учитывать рекомендации; паузы.
5	16–19	Дыхание, расслабление и спокойные движения	Спокойные движения руками; естественный вдох и выдох без задержки; расслабить кисти; остановиться по сигналу.	Спокойное дыхание, расслабление, эмоциональная устойчивость.	Выполняет спокойное движение и естественное дыхание.	Без задержки дыхания и форсированных выдохов.
6	20–23	Упражнения с мячом.	Поднять/опустить предмет; передать или покатить мяч на небольшой дистанции; движения сидя.	Координация, зрительно-моторное взаимодействие, предметные действия.	Выполняет простое действие с предметом.	Лёгкие предметы; небольшая дистанция; без бросков в лицо и тяжестей.
7	24–27	Спокойные двигательные игры и координация	Спокойная игра; повторить движение; передать предмет; остановиться по сигналу.	Координация, взаимодействие, соблюдение правил.	Участвует в спокойной игре; соблюдает правило и дистанцию.	Малая интенсивность; без соревнований, бега на скорость, прыжков и толчков.
8	28–31	Последовательность	Выполнить 2–3 действия по	Программирование и регуляция	Выполняет последовательные	Короткие инструкции

		движений. Выполнение по сигналу	порядку; начать/остановить движение; выбрать карточку состояния.	деятельности, внимание.	льность по образцу с помощью.	и; паузы; прекращение при утомлении.
9	32–34	Итоговое занятие. Повторение и диагностика динамики	Повторить движения пальцами и кистями; показать направление; действие с предметом; спокойная игра; карточка «устал/готов».	Обобщение навыков, выявление динамики без сравнения.	Демонстрирует доступные действия на своём уровне помощи; сообщает о состоянии.	Качественная оценка; без нормативов, соревнований и принуждения.

9. Формы, методы и специальные условия

- индивидуальная работа;
- показ и подражание;
- короткая словесная инструкция;
- зрительные карточки и пиктограммы;
- выполнение по образцу;
- совместные действия только при необходимости;
- занятия в безопасном пространстве;
- устойчивое положение тела;
- опора и адаптированные предметы при необходимости;
- дозирование нагрузки;
- паузы отдыха;
- постоянное наблюдение за самочувствием;
- прекращение упражнения при боли, выраженной усталости, головокружении или ухудшении самочувствия;
- положительное подкрепление;
- отсутствие принуждения и соревновательной нагрузки.

10. Система оценки достижений

Используется безотметочная качественная оценка индивидуальных достижений. Фиксируется доступный уровень выполнения действия, необходимая помощь и соблюдение безопасности.

- не выполняет;
- выполняет с значительной помощью;
- выполняет с частичной помощью;
- выполняет по инструкции;
- выполняет по образцу/подражанию;
- выполняет самостоятельно с ошибками;
- выполняет самостоятельно.

Текущий контроль — наблюдение за доступными действиями и безопасностью. Итоговый контроль — оценка динамики на 9-м занятии. Спортивные нормативы и сравнение с другими детьми не используются.

11. Материально-техническое обеспечение

- карточки направлений и правил безопасности;
- музыкальное сопровождение по необходимости;
- устойчивый стул или другая безопасная опора;
- мяч большой и маленький.

12. Список литературы

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- АООП для обучающихся с НОДА и лёгкой умственной отсталостью, вариант 6.3.
- Методические пособия по адаптивной физической культуре для обучающихся с ОВЗ.