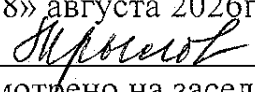


Рассмотрено на
заседании МО
учителей начальных классов
руководитель МО
Г.Н.Крылова
Протокол № 01
от «28» августа 2026г.


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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ

Адаптивная физкультура

Вариант 8.4

обучающегося 2 класса

Зинченко Захара .

на 2026-2027 учебный год

Составитель: Ермакова елена Владимировна ,
учитель начальных классов
МКОУ «Ленинская СОШ № 1»

г.Ленинск 2026

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 4).

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана (вариант 4), ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование готовности детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 4). Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни детей с тяжелыми комплексными

нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение ими основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

Нарушения развития обучающейся препятствуют её полноценному нахождению и обучению в среде сверстников, эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с окружающими людьми. Она не способна в полном объёме воспринимать собственное тело, до конца осознать свои физические возможности и ограничения, полноценно использовать доступные способы передвижения, соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью, самостоятельно контролировать двигательные навыки, координацию движений и т.п.

В связи с этим занятия по адаптивной физической культуре в первую очередь направлены на:

- формирование учебного поведения (направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию);
 - формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами);
- в дальнейшем на:
- формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Конечная цель обучения – повышение двигательной активности, обучающейся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных двигательных навыков;
2. Укрепление и сохранение здоровья, профилактика болезней и возникновение вторичных заболеваний.

Исходя из этого, целью рабочей программы по адаптивной физической культуре (вариант 4) является оптимизация физического состояния и развития ребенка.

Задачи:

1. Образовательные: развитие двигательных функций, формирование фонда жизненно важных движений.

2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим, воспитание устойчивого интереса к занятиям.
3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Средства, используемые для реализации программы:

- 1) физические упражнения;
- 2) ритмопластика;
- 3) дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- 4) упражнения для зрительного тренинга

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Количество в часов
1	Дыхательные упражнения по подражанию «Понюхать цветок», «Согреть руки», «Остудить воду»	1
2	Дыхательные упражнения по подражанию «Понюхать цветок», «Согреть руки», «Остудить воду»	1
3	Дыхательные упражнения по подражанию «Понюхать цветок», «Согреть руки», «Остудить воду»	1
4	Дыхательные упражнения по подражанию «Понюхать цветок», «Согреть руки», «Остудить воду»	1
5	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики	1
6	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики	1
7	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики	1
8	Упражнения для мышц туловища. «Дровосек», «Маятник»	1