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 по предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе для обучающихся с умственной отсталостью Вариант 2 (надомное обучение)

2026-2027 учебный год

Составитель:Осина О.Е.
учитель физкультуры
МКОУ ЛСОШ №1

Ленинск 2026

Пояснительная записка.

Программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее АООП УО вариант 2) в соответствии с Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026).

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела: "Коррекционные подвижные игры", "Физическая подготовка»

Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр. Материально- техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра,

гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон,

Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

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.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной

активностью, самостоятельностью и независимостью:

умение определять свое самочувствие в связи с

физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры:

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности:

спортивные и подвижные игры, физическая подготовка; умение играть в

подвижные игры.

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" в 1 классе представлено следующими разделами: "Коррекционные подвижные игры", "Физическая подготовка".

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

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 живо те): 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. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. 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.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.

Тематическое планирование «Адаптивная физическая культура» в 1 (дополнительном) классе

№	Название раздела, тематика занятий	Кол-во часов	Дата	Основные виды деятельности обучающихся на уроке
1	Раздел **"Коррекционные подвижные игры"**	1		Подвижные игры
2	Дыхательные упражнения. Игра «Понюхаем цветы»	1		Дыхательные упражнения.
3	Упражнения для формирования правильной осанки	1		Передача мяча с отскоком от пола
4	Упражнения с малыми мячами	1		Ловля мяча без отскока от пола
5	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		Ведение мяча по прямой
6	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1		Удерживать мяч.
7	Броски большого мяча	1		Броски малого мяча
8	Броски малого мяча	1		Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.
9	Подвижные игры	1		Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз"
10	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1		Выполнение прыжковых упражнений в движении.
11	Подвижные игры	1		Соблюдение правил игры "Пятнашки "
12	Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз"	1		Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки"
13	Коррекционные игры.	1		Соблюдение последовательности действий в игре.

14	Коррекционные игры.	1		Соблюдение последовательности действий в игре.
15	Коррекционные игры.	1		Соблюдение последовательности действий в игре.
16	Игра "Собери пирамидку".	1		Соблюдение последовательности действий в игре "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты
17	Упражнения для расслабление мыщц.	1		Упражнения с гимнастическим и палками
18	Игры с мягкими модулями.	1		Взаимодействие с одноклассниками.
19	Ходьба в чередовании с бегом.	1		Развитие быстроты.
20	Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	1		Развитие координационных способностей.
21	Упражнения с гимнастическими палками	1		Правильное выполнения упражнений.
22	Упражнения для формирования правильной осанки	1		Упражнения с гимнастическими палками
23	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		Подвижные игры
24	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать».	1		Соблюдение последовательности действий в игре.
25	Игры на развитие выносливости.	1		Упражнения с фитбольными мячами.
26	Эстафеты на развитие координации.	1		Развитие координационных способностей.
27	Подлезание под препятствие.	1		Соблюдение последовательности при выполнении упражнений.

28	Перешагивание через препятствия.	1		Соблюдение последовательности при выполнении упражнений.
29	Игра « Собираемся в поход».	1		Соблюдение последовательности действий в игре.
30	Правильный захват различных предметов.	1		Осваивают и удерживают правильный захват различных предметов
31	Метание колец на шесты.	1		Выполняют метания колец на шесты после инструкции и показа учителя
32	Размыкание на вытянутые руки	1		Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу
33	Пролезание через гимнастический обруч.	1		Выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем
	Всего: 33 часа			