

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Управление образования Администрации Каменского муниципального
округа Свердловской области
МКОУ «Травянская СОШ»

РАССМОТРЕНО
На заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2026 г

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

М.С. Иванова
«31» августа 2026г

УТВЕРЖДЕНО:
И.О. директора МКОУ
«Травянская СОШ»

Н.А. Дементьева
Приказ № 01-15/172
от «31» августа 2026 г
Школа»

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающегося 6 класса
с НОДА и интеллектуальными нарушениями (вариант 6.4.)

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» разработана на основе следующих нормативных актов и учебно-методических документов:

Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»).

Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1026).

Одним из важнейших направлений работы с ребенком с нарушением интеллекта, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. Для обучающихся, получающих образование по (варианту 2). 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. Глубокая и тяжелая умственная отсталость – множественный дефект, в котором выделяются интеллектуальное и психическое недоразвитие. Нарушения сенсорно-перцептивных процессов усугубляют восприятие ребенком своего тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

Сложность многообразия 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 данной категории требуют от педагогов овладения навыками безопасного, терапевтического (от есть соблюдающего принцип включенности и возможной самостоятельности в совместных действиях) сопровождения перемещения ребенка в пространстве класса, школы.

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

Целью обучения в адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей с нарушением интеллекта 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 возникновение 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;
- формирование представления о схеме тела;
- развитие и закрепление функционально важных локомоторных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
- формирование навыков взаимодействия при выполнении групповых и парных

упражнений и при участии в подвижных играх;

- формирование умения играть в подвижные игры и осваивать элементы спортивных игр;
- получение удовольствия от занятий физической культурой, радость от достигнутых результатов.

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

Роль учебного курса. Физическая культура является составной частью всей системы работы с детьми с нарушениями интеллекта. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

Общая характеристика учебного предмета. Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. 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. Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов, преобладающие в структуре нарушений при тяжёлой и глубокой умственной отсталости, усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

Место учебного предмета в учебном плане

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для 2 варианта ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. В примерном годовом учебном плане АООП (вариант 2) НОД. Для 6 классов 1 часа в неделю, 34 часа в году. Продолжительность учебного года составляет 34 недели.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета. Личностные результаты:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным

ценностям.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- удерживать голову в разном положении;
- ходить по горизонтальной поверхности;
- выполнять движения руками;
- выполнять движения пальцами рук;
- выполнять движения плечами;
- изменять позу;

- бросать и ловить мяч двумя руками;

1) направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание):

- фиксирует взгляд на звучащей игрушке;
- фиксирует взгляд на движущейся игрушке;
- переключает взгляд с одного предмета на другой;
- фиксирует взгляд на лице педагога;
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса;
- фиксирует взгляд на экране монитора.

2) умение выполнять инструкции педагога:

- понимает жестовую инструкцию;
- понимает инструкцию по пиктограммам;
- выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая конкретным учеником на данном этапе обучения).

4) умение выполнять действия по образцу и по подражанию:

- выполняет действие способом «рука-в-руке»;
- подражает действиям, выполняемым педагогом;
- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога.

Формирование умения выполнять задание:

1) в течение определенного периода времени:

- способен удерживать произвольное внимание при выполнении сильного задания 3-4 мин.

2) от начала до конца:

- при организующей, направляющей помощи учителя, способен выполнить сильное задание от начала до конца.

Содержание рабочей программы

В настоящую программу включены следующие разделы: общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения. Общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения: - Дыхательные упражнения по подражанию. - Основные положения и движения (по подражанию). - Передача предметов. Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое. Выполнение основных движений с удерживанием мяча. Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Подбрасывание мяча вверх. Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической подготовки.

№ п/п	Раздел программы	Тема	Колич ество часов	Коррекционные задачи
1	Физическая подготовка	Техника безопасности на занятиях по физической подготовке.	2	Коррекция концентрации внимания.
2		Развитие движений в суставах рук. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью кверху и к низу. Игра с мячом. Катание сидя на полу.	2	
3 4		Развитие движений в суставах рук. Повороты кисти ладонью кверху и к низу. Игра с мячом.	2	Коррекция вербальной памяти на основе запоминания
5 6		Развитие и укрепление мышц рук. Расслабление кисти – «стряхнули воду».	2	воспроизведения.
7 8		Развитие и укрепление мышц рук. Игра с мячом.	2	Коррекция вербальной памяти на основе
9 10 11		Развитие и укрепление мышц ног. Упражнения для формирования правильной осанки.	2	запоминания и воспроизведения.
12 13 14		Развитие движений в плечевых суставах.	2	Коррекция скоростных
15 16		Развитие движений в коленных суставах.	3	навыков.
17		Собеседование, наблюдение.	1	

Средства мониторинга и оценка динамики обучения

Уровни освоения (выполнения) действий/операций	
1. Пассивное участие/соучастие - действие выполняется взрослым (ребёнок позволяет что-нибудь сделать с ним)	
2. Активное участие - действие выполняется ребёнком: - сознательной помощью взрослого - частичной помощью взрослого - по последовательной инструкции (изображения или вербально)	
✓ По подражанию или по образцу ✓ Самостоятельно с ошибками ✓ самостоятельно	
Сформированность представлений	
1. Представление отсутствует	
2. Не выявлено наличие представлений	
3. Представление на уровне: ✓ Использования по прямой подсказке ✓ Использования косвенной подсказкой (изображение) ✓ Самостоятельного использования	

Материально-техническое обеспечение (специальный учебный и дидактический материал, отвечающий особым образовательным потребностям обучающихся)

«Физическая культура» должна обеспечивать обучающимся возможность физического самосовершенствования, даже если их физический статус значительно ниже общепринятой нормы. Для этого оснащение физкультурных залов должно предусматривать специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды, ортопедические приспособления и др.

Материально-техническое оснащение учебного предмета адаптивная физическая культура в соответствии с требованиями ПАООП включает:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;
 - альбомы 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, 3-х-колесные велосипеды;
 - неглубокий б
 - технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные,
 - мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.
- силы способно.

Средства мониторинга и оценки динамики обучения.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодичное оценивание результатов освоения программы, разработанной на основе АООП. *Промежуточная* (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения индивидуальной образовательной рабочей программы и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга специалисты образовательной организации оценивают уровень сформированности представлений, действий/операций. Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются описательно в дневниках наблюдения в форме характеристики за учебный год. На основе итоговой характеристики составляется индивидуальная рабочая программа на следующий учебный период.