

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования и науки Волгоградской области
Отдел по образованию администрации Николаевского муниципального района
Волгоградской области
МОУ "Вербенская СШ "

РАССМОТРЕНА

Руководитель ШМО начальных
классов



Искалиева Л.А.
Протокол № 1 от «26» 08 .2025г

СОГЛАСОВАНА

Ответственная за организацию и
контроль УР



Буланова С.В.
Протокол № 1 от «27» 08 .2025г

УТВЕРЖДЕНА

И.о. директора МОУ
"Вербенская СШ"



Батаргалиева А.С.
Пр. № 80.1 от «29» 08 .2025г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с учётом психофизических особенностей слабовидящего обучающегося (вариант 6.4).

1 подготовительный класс

(обучение на дому)

х. Красный Мелиоратор 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основании следующих нормативно-правовых документов:

Закон «Об образовании» в Российской Федерации.

Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования приказ №1312 от 9 марта 2004года.

Целью данной программы является:

- сообщать знания по физической культуре,
- формировать двигательные навыки и умения,
- содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие задачи:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.
- содействовать формированию у учащихся правильной осанки
- готовить учащихся к выполнению легкоатлетических, гимнастических упражнений, играм.
- научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.

С учетом уровня обученности воспитанника данного класса основными задачами являются:

- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

По психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Основные направления коррекционной работы:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- обогащение словаря
- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

2. Общая характеристика учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

На учебный предмет «Физкультура » отводится 3 часа в неделю (33 учебные недели) 99 часов в год.

Учебный предмет	Количество часов в неделю	1 триместр	2 триместр	3 триместр	4 триместр	5 триместр	6 триместр	Количество часов в год
Адаптивная физкультура	3	15	15	18	15	18	18	99

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры изучения предмета используют и тем самым подкрепляют умения, полученные на уроках литературного чтения, русского языка и математики, музыки и изобразительного искусства, технологии и физической культуры, а также во внеурочной деятельности и позволяют заниматься всесторонним формированием личности учащихся, расширяя набор ценностных ориентиров.

Ценность жизни – признание человеческой жизни и существования живого в природе в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного экологического сознания.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе означает, прежде всего, бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

5. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и

психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья;
- понимание объяснений учителя, доступной спортивной терминологии;
- представление о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- знание основных видов двигательной активности в процессе физического двигательных действий;
- знание правил, техники выполнения понимание инструкций учителя, доступной спортивной терминологии;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

Базовые учебные действия

Регулятивные:

умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

умение оценивать правильность выполнения действий, адекватно воспринимать предложения и оценку учителя.

Познавательные:

формулирование проблемы;

самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

6. Основное содержание учебного предмета

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения.

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямостояния, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми

мячами, с флагжками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Учебно-тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	49
2	Гимнастика с элементами акробатики	50
ВСЕГО		99

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Индивид.	Самост.	Количество часов	Дата проведения	
					По плану	По факту
1	Теоретические сведения Правила ТБ, личной гигиены. Основы знаний по ФК.	0,25	0,75	1	2.09	
2	Теоретические сведения Правила ТБ, личной гигиены. Основы знаний по ФК.		1	1		
3	Элементы строевой подготовки. Основные ИП и движения головы, рук и ног. Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук, ног.		1	1		
4	Основные ИП и движения головы, рук и ног. Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук, ног.	0,25	0,75	1	9.09	
5	Ползание.		1	1		
6	Ползание.		1	1		
7	Упражнения с предметами и без предметов. Выполнение упражнений без предметов, с мячами, гимнастическими палками.	0,25	0,75	1	16.09	
8	Упражнения с предметами и без предметов. Выполнение упражнений без предметов, с мячами, гимнастическими палками.		1	1		
9	Различные виды передвижений. Выполнение различных видов передвижения по мату.		1	1		

10	Знакомство с дыхательной гимнастикой, знакомство с упражнениями на равновесие.	0,25	0,75	1	23.09	
11	Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении сидя)		1	1		
12	Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении сидя)		1	1		
13	Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя)	0,25	0,75	1	30.09	
14	Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя)		1	1		
15	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		1	1		
16	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).	0,25	0,75	1	14.10	
17	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		1	1		
18	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		1	1		
19	Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Повторение упражнений на равновесие.	0,25	0,75	1	21.10	
20	Упражнения на равновесие.		1	1		
21	Упражнения на равновесие.		1	1		
22	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	0,25	0,75	1	28.10	

23	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».		1	1		
24	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».		1	1		
25	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	0,25	0,75	1	4.11	
26	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.		1	1		
27	Дыхательная гимнастика		1	1		
28	Дыхательная гимнастика	0,25	0,75	1	11.11	
29	Дыхательная гимнастика		1	1		
30	Выполнение движений плечами.		1	1		
31	Выполнение движений плечами.	0,25	0,75	1	25.11	
32	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		1	1		
33	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		1	1		
34	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	0,25	0,75	1	2.12	
35	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).		1	1		
36	Выполнение движений пальцами рук: Сжимание предмета: прищепка		1	1		
37	Выполнение движений пальцами рук: Сжимание предмета: прищепка. Наблюдение за руками.	0,25	0,75	1	9.12	
38	Ползание.		1	1		
39	Ползание.		1	1		
40	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой	0,25	0,75	1	16.12	

	стрелке и против часовой стрелки).					
41	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		1	1		
42	Упражнения на равновесие.		1	1		
43	Упражнения на равновесие.	0,25	0,75	1	23.12	
44	Упражнения на равновесие.		1	1		
45	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		1	1		
46	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	0,25	0,75	1	30.12	
47	Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя)		1	1		
48	Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя)		1	1		
49	Выполнение движений пальцами рук: Сжимание предмета: прищепка	0,25	0,75	1	13.01	
50	Выполнение движений пальцами рук: Сжимание предмета: прищепка		1	1		
51	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		1	1		
52	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	0,25	0,75	1	20.01	
53	Передача предметов.		1	1		
54	Передача предметов.		1	1		
55	Прокатывание мяча между ладоней.	0,25	0,75	1	27.01	
56	Прокатывание мяча.		1	1		
57	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		1	1		
58	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой	0,25	0,75	1	10.02	

	стрелке и против часовой стрелки).					
59	Упражнения на равновесие.		1	1		
60	Упражнения на равновесие.		1	1		
61	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	0,25	0,75	1	17.02	
62	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		1	1		
63	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		1	1		
64	Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя)	0,25	0,75	1	3.03	
65	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).		1	1		
66	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).		1	1		
67	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	0,25	0,75	1	10.03	
68	Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя)		1	1		
69	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		1	1		
70	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	0,25	0,75	1	17.03	
71	Упражнения с предметами и без предметов.		1	1		
72	Упражнения с предметами и без предметов.		1	1		
73	Выполнение движений руками: вперед,	0,25	0,75	1	24.03	

	назад, вверх, в стороны, «круговые» движения					
74	Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя)		1	1		
75	Прокатывание мяча друг другу.		1	1		
76	Прокатывание мяча друг другу.	0,25	0,75	1	31.03	
77	Передача предметов		1	1		
78	Передача предметов		1	1		
79	Выполнение движений пальцами рук с помощью педагога: Сжимание предмета: прищепка	0,25	0,75	1	7.04	
80	Выполнение движений пальцами рук: Сжимание предмета: прищепка		1	1		
81	Выполнение движений пальцами рук: Сжимание предмета: прищепка		1	1		
82	Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении сидя)	0,25	0,75	1	21.04	
83	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		1	1		
84	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		1	1		
85	Выполнение упражнений, направленных на развитие общей и мелкой моторики рук.	0,25	0,75	1	28.04	
86	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		1	1		
87	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).		1	1		
88	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой	0,25	0,75	1	5.05	

	стрелке и против часовой стрелки).					
89	Дыхательная гимнастика		1	1		
90	Дыхательная гимнастика		1	1		
91	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево.	0,25	0,75	1	12.05	
92	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево.		1	1		
93	Упражнения на равновесие.		1	1		
94	Повторение и закрепление упражнений на равновесие.	0,25	0,75	1	19.05	
95	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».		1	1		
96	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».		1	1		
97	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	0,25	0,75	1	26.05	
98	Диагностика двигательного развития		1	1		
99	Диагностика двигательного развития		1	1		
ВСЕГО		8,25	90,75	99		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807240

Владелец Батаргалиева Алия Сансызбаевна

Действителен С 23.09.2025 по 23.09.2026