

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат выдан: Казначейством России  
Серийный номер :009bf89062f09906f848ccb0  
982a873d08  
Владелец: **Архипова Вероника Николаевна**  
Действителен с 21.04.2025 по 15.07.2026

Приложение к ООП НОО

МАОУ «Красночетайская СОШ имени

Героя Советского Союза И.В. Индюкова»

**Рабочая программа по учебному  
предмету «Адаптивная физкультура »  
1 класс вариант 2**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена на основе:

- адаптированной основной общеобразовательной программы (АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2 вариант;
- Федерального государственного образовательного (ФГОС) – стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19.12.2014 г.

Настоящая программа составлена для учащегося 1 класса, обучающейся индивидуально на дому, и рассчитана всего на 2 часа в неделю, 66 часов в год. Предмет «Адаптивная физкультура» входит в образовательную область «Физическая культура».

### **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Программа формирования универсальных учебных действий у обучающихся с УО и ТМНР направлена на развитие способности у детей с ТМНР овладевать содержанием адаптированной основной образовательной программой общего образования для обучающихся с умственной отсталостью и включает следующие задачи:

#### **1. Формирование учебного поведения:**

- выполнять инструкции учителя,
- выполнять действия по образцу и по подражанию.

#### **2. Формирование умения выполнять задание:**

- в течение определенного периода времени,
- от начала до конца,
- с заданными качественными параметрами.

3. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (действия, операции) к другому в соответствии с расписанием деятельности, занятий и т.д.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Адаптивная физкультура» учащаяся должна достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры:

- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, координации движений;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться достижениям в процессе выполнения физических упражнений;
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений;
- умение играть в подвижные игры;
- получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов.

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной образовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у воспитанников с ТМНР.

Названия упражнений: Глазодвигательное упражнение. Телесные упражнения. Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. Дыхательные упражнения. Релаксация. Коммуникативное упражнение с правилами. Когнитивные упражнения.

### 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №  | Тема урока                                           | Кол. часов |
|----|------------------------------------------------------|------------|
| 1  | Глазодвигательное упражнение.                        | 1          |
| 2  | Глазодвигательное упражнение.                        | 1          |
| 3  | Глазодвигательное упражнение.                        | 1          |
| 4  | Глазодвигательное упражнение.                        | 1          |
| 5  | Телесные упражнения.                                 | 1          |
| 6  | Телесные упражнения.                                 | 1          |
| 7  | Телесные упражнения.                                 | 1          |
| 8  | Телесные упражнения.                                 | 1          |
| 9  | Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. | 1          |
| 10 | Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. | 1          |
| 11 | Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. | 1          |
| 12 | Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. | 1          |
| 13 | Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. | 1          |
| 14 | Дыхательные упражнения.                              | 1          |
| 15 | Дыхательные упражнения.                              | 1          |
| 16 | Дыхательные упражнения.                              | 1          |
| 17 | Дыхательные упражнения.                              | 1          |
| 18 | Дыхательные упражнения.                              | 1          |
| 19 | Глазодвигательное упражнение.                        | 1          |
| 20 | Глазодвигательное упражнение.                        | 1          |
| 21 | Глазодвигательное упражнение.                        | 1          |
| 22 | Глазодвигательное упражнение.                        | 1          |
| 23 | Глазодвигательное упражнение.                        | 1          |
| 24 | Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. | 1          |
| 25 | Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. | 1          |
| 26 | Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. | 1          |
| 27 | Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. | 1          |
| 28 | Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. | 1          |
| 29 | Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. | 1          |
| 30 | Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук  |            |

|    |                                                      |  |
|----|------------------------------------------------------|--|
| 31 | Дыхательные упражнения.                              |  |
| 32 | Дыхательные упражнения.                              |  |
| 33 | Дыхательные упражнения.                              |  |
| 34 | Дыхательные упражнения.                              |  |
| 35 | Дыхательные упражнения.                              |  |
| 36 | Дыхательные упражнения.                              |  |
| 37 | Телесные упражнения.                                 |  |
| 38 | Телесные упражнения.                                 |  |
| 39 | Телесные упражнения.                                 |  |
| 40 | Телесные упражнения.                                 |  |
| 41 | Телесные упражнения.                                 |  |
| 42 | Телесные упражнения.                                 |  |
| 43 | Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. |  |
| 44 | Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. |  |
| 45 | Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. |  |
| 46 | Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. |  |
| 47 | Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. |  |
| 48 | Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. |  |
| 49 | Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. |  |
| 50 | Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. |  |
| 51 | Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. |  |
| 52 | Релаксация.                                          |  |
| 53 | Релаксация.                                          |  |
| 54 | Релаксация.                                          |  |
| 55 | Релаксация.                                          |  |
| 56 | Релаксация.                                          |  |
| 57 | Телесные упражнения.                                 |  |
| 58 | Телесные упражнения.                                 |  |
| 59 | Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. |  |
| 60 | Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. |  |
| 61 | Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. |  |
| 62 | Коммуникативное упражнение с правилами.              |  |
| 63 | Коммуникативное упражнение с правилами.              |  |
| 64 | Когнитивные упражнения.                              |  |

|    |                         |  |
|----|-------------------------|--|
| 65 | Когнитивные упражнения. |  |
| 66 | Когнитивные упражнения. |  |