



«Соответствует Федеральному  
Государственному образовательному  
стандарту НОО»  
Руководитель МО  
 Комиссарова Н.В.  
Протокол №1 от «29» августа 2025 г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
для детей с умственной отсталостью, вариант 2  
«Адаптивная физкультура»

1 класс

Составила учитель начальных классов  
Душечкина Елена Владимировна,  
1 квалификационная категория

Рассмотрено на заседании педсовета  
протокол №1 от 29 августа 2025 г.

Срок реализации 2025-2026 учебный год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28(далее СП 2.4.3648-20);
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее- СанПиН 1.2.3685- 21).

### **1.2. Цели образования с учётом специфики предмета адаптивная физкультура.**

**Цель:** повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

#### **Основные задачи:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценостного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- поддержание и гармонизация процессов, происходящих в обучающихся;
- усвоение и коррекция двигательных навыков и качеств, необходимых для этого;
- умение владеть телом в целом; общее оздоровление организма и повышение работоспособности;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; умения играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

### **1.3. Коррекционная направленность учебного предмета адаптивная физкультура.**

Предмет «Адаптивная физкультура» направлен не только на повышение двигательной активности ребенка и развитие его физических качеств, но и на решение коррекционно-развивающих задач:

- коррекция основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках, упражнениях с предметами и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- коррекция и развитие физической подготовленности;
- коррекция и профилактика соматических нарушений;

- профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей;
- развитие познавательной деятельности;
- формирование личности ребенка.

#### **1.4 Сведения обучающегося, его актуальное состояние, проблемы.**

На обращённую речь взрослого внешне не реагирует, не говорит, в контакт не вступает, взгляд не фиксирует, контакт очень редкий, совместное внимание практически не проявляет, сам контакт не инициирует, при попытках вступить в контакт равнодушна. Не смеется, иногда, крайне редко, но может улыбнуться. Понимание обращенной речи недоступно.

После 10 минут эмоционального контакта у ребенка могут возникать отрицательные эмоции, иногда просто стремится покинуть помещение и уединиться, иногда начинает истерично кричать, может заплакать, Уровень саморегуляции очень низкий. При обслуживании себя полная зависимость от других. Интерес к действиям взрослого не проявляется. В самостоятельных играх манипулирует игрушками, например, раскручивает предметы на веревочке, подолгу может кружиться с игрушкой в руке. При предложении играть с другими игрушками, может не реагировать, интерес к предметам очень слабый, сколько секунд.

#### **2. Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения обучающимися**

Одним из важнейших направлений работы с детьми с РАС является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Учитывая физические возможности обучающихся программа по адаптивной физической культуре включает разделы «Упражнения» и «Спортивные и подвижные игры».

Раздел «Упражнения» включает в себя ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде. Раздел «Спортивные и подвижные игры» направлен на формирование умения взаимодействовать в процессе игры и соблюдать правила игры.

В рамках занятий по «Двигательному развитию» также возможно проведение занятий по формированию и развитию двигательных навыков с обучающимися, которые нуждаются в этом дополнительно.

#### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет адаптивная физкультура рассчитан на 1 ч в неделю, всего 33 часа

#### **4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета адаптивная физкультура.**

##### **Личностные результаты освоения учебного предмета**

- понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.);
- проявляет собственные чувства;
- умеет устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);
- стремится помогать окружающим;

- сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и. т.д.);
- сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)
- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);
- сознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;
- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства.

### **Предметные результаты**

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств), ползать, бегать, прыгать, выполнять команды и инструкцию учителя;

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:

2.1 интерес к спортивным и подвижным играм;

2.2 умение играть в подвижные игры и др.

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

### **Базовые учебные действия**

**1. Создание благоприятной обстановки, способствующей формированию положительной мотивации и эмоциональному конструктивному взаимодействию со взрослыми и сверстниками.**

- спокойное пребывание в образовательной среде;

- взаимодействие с группой обучающихся;

- принятие контакта, инициированного взрослым;

- установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса;

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

- прощаться, входить и выходить из учебного помещения со звонком;

- сигнализирование учителю об окончании выполнении задания;

### **ориентация в учебной среде:**

- нахождение места хранения спортивного инвентаря;

- планирование учебного дня;

- следование расписанию дня.

**2. Формирование учебного поведения.**

- поддержание правильной позы на занятии;

- направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание;

- подражание простым движениям и действиям с предметами;

- выполнение простых речевых инструкций: («Возьми», «Дай», «Сядь», «Встань», «Покажи», «Подними»);

- принятие помощи взрослого;

- использование по назначению учебных материалов;
- выполнение простых действий с одним предметом (по подражанию);
- выполнение действий с предметами (по подражанию);
- выполнение простых действий с картинками (по подражанию);
- соотнесение одинаковых предметов (по образцу);
- последовательное выполнение простых действий по наглядным алгоритмам (расписаниям) (по образцу);
- выполнение движений и действий с предметами по подражанию и по образцу на групповом занятии;
- выполнение речевых инструкций на групповом занятии;
- принятие помощи учителя на групповом занятии;
- выполнение задания в течение определенного временного промежутка на групповом занятии;

### **3. Формирование умения выполнять задания в соответствии с определенными характеристиками.**

- выполнение задания полностью (от начала до конца);
- выполнение задания с заданными качественными параметрами;
- переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

#### **Действия:**

«выполняет действие самостоятельно»,  
«выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной),  
«выполняет действие по образцу»,  
«выполняет действие с частичной физической помощью»,  
«выполняет действие со значительной физической помощью»,  
«действие не выполняет»;

#### **представление:**

«узнает объект»,  
«не всегда узнает объект» (сituативно),  
«не узнает объект».

### **5. Содержание учебного предмета адаптивной физкультуры в 1 классе**

#### **Упражнения.**

Знакомство с физкультурным залом. Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры. Упражнения в построении. Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении. Ходьба за учителем держась за руки: между предметами. Ходьба за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра). Подскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку). Бег вслед за учителем. Прокатывание мяча двумя руками друг другу. Ползание на четвереньках по прямой линии. Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий. Совместные с каждым учащимся игры с мячом. Упражнения в построении по одному в ряд. Упражнения в ходьбе в заданном направлении. Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки. Бег в различных направлениях. Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю). Упражнения в проползании на четвереньках под дугой. Упражнения в проползании на четвереньках в ворота.

Упражнения в построении в колонну друг за другом. Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя. Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги. Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами. Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя. Упражнения в перешагивании из круга в круг. Бег между объемными модулями. Прыжки на месте на двух ногах. Ползание на четвереньках по прямым линиям. Упражнения в построении по одному в ряд. Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде. Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках. Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед. Прыжки на месте с мячом в руках. Ловля мяча, брошенного учителем. Бросок мяча учителю. Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели. Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое. Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки. Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек.