

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Бурятия  
ГБОУ «Республиканский центр образования»

РАССМОТРЕНО Руководитель МО  Попова Т.М. Протокол №1 от 29.08.2025 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора – председатель МС  Дугаржапова Г.Д. Протокол № 1 от 28.08.2025 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор  Новокрещеных С.П. Приказ № 201 от 28.08.2025 г.
---	--	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»,  
4а класс,  
для обучающегося с множественными интеллектуальными нарушениями и  
множественными нарушениями развития  
(вариант 2 СИПР)  
на 2025-2026 учебный год

Улан-Удэ, 2025г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Адаптивная физическая культура» составлена на основе адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающегося с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее – НОДА), с умственной отсталостью в тяжелой степени, с тяжелыми и множественными нарушениями развития (далее - ТМНР), разработана в соответствии с ФАООП УО (вариант 2), с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающегося;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- Заключения РПМПК;

- Учебного плана ГБОУ РЦО на 2025-2026 учебный год;

-Проекта рабочих программ Федерального ресурсного центра по сопровождению детей с ОВЗ – ИКП ИКП.

«Адаптивная физическая культура» является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушениями интеллекта. **Актуальность** заключается в том, что предмет «Адаптивная физическая культура» способствует социальной интеграции в общество.

На уроках адаптивной физической культуры используются следующие **методы**:

-Словесные (рассказ, беседа, объяснение);

-Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнений);

-Практические (выполнение двигательного действия)

-Методы распределяются на методы преподавания и соответствующие им методы учения:

-Информационно-обобщающий (учитель) / исполнительский (ученик);-

-Объяснительный / репродуктивный;

-Инструктивный / практический;

-Объяснительно- побуждающий / поисковый.

**Формы:**

-Предметный урок;

-Индивидуальная работа;

Рабочей программой предусмотрены следующие **виды работы**:

-беседы, выполнение физических упражнений;

-тестирование.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» ставит следующие **задачи**:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

**Целью** занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Учебный курс физической культуры предусматривает следующую **строктуру**:

- Развивающая гимнастика.
- Общеразвивающие и корригирующие упражнения: броски, ловля, метание.

### **3. Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «физическая культура» является обязательной частью учебного плана в соответствии с ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и изучается на всех этапах обучения.

На изучение данного учебного предмета во 4 классе по индивидуальной программе отводится **0,5** часов в неделю, 17 часов в год.

### **4. Планируемые результаты освоения программы**

#### **предметные результаты обучения.**

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения;
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности;

### **Личностные результаты обучения**

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **5. Содержание учебного предмета**

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы: Общеразвивающие и корригирующие упражнения, броски, ловля, метание, передача предметов.

Для ребёнка с ДЦП составлена индивидуальная программа. Данная программа содержит упражнения для профилактики зрения; пальчиковая гимнастика - упражнения на коррекцию кисти рук; артикуляционная гимнастика; комплекс массажа ладошек; гимнастические упражнения при ДЦП; дыхательная гимнастика.

В процессе обучения адаптивной физической культуре учащиеся учатся:

- выполнять зрительную гимнастику на укрепление глазодвигательных мышц;
- выполнять статистические дыхательные упражнения;
- знакомятся, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);
- выполнять упражнения артикуляционной гимнастики;
- выполнять сюжетные пальчиковые упражнения;
- выполнять упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей;
- учатся последовательности движений без предметов, с предметами, а также правилам безопасности при этом;

- учатся адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;
- учатся осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков;
- учатся соблюдать режим дня.

### **Тематическое планирование**

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)	Содержание учебной программы
1	Гимнастика	10	1	Дыхательные упражнения, упражнения для глаз, пальчиковая гимнастика и т.д.
2	Общеразвивающие упражнения, режим дня	4	1	Упражнения для ног: сгибания/разгибания в коленном суставе, сгибание/разгибание согнутых ног в тазобедренных суставах; Броски малого мяча одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске, покачивание в позе эмбриона вперед-назад и вправо-влево с помощью родителей, полуповороты в обе стороны
	Итого:	17	2	

### **Календарно-тематическое планирование**

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы	цифровые
		Всего	Контрольные работы	Практических		
Всего						

1-2.	Дыхательная гимнастика выполняется с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся	2			<a href="http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура">http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура</a>
3-4.	Глазодвигательная гимнастика	2	1		
5-6.	Артикуляционная гимнастика	2			<a href="https://vseigru.net/igry-dlya-devochek-8-let/22230-igra-elli-moet-posudu.html">https://vseigru.net/igry-dlya-devochek-8-let/22230-igra-elli-moet-posudu.html</a>
7-8.	Пальчиковые игры	2			
9-10.	Нейрогенная гимнастика	2			
11-12.	Режим дня и физические упражнения	2	1		
13-14.	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа».	2			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
15.	Наклоны туловища в сочетании с поворотами.	1	1		<a href="http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура">http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура</a>
16.	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1			<a href="https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.it-n.ru%2Fcommunities.aspx%3Fcat_no%3D22924%26tmpl%3Dcom">https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.it-n.ru%2Fcommunities.aspx%3Fcat_no%3D22924%26tmpl%3Dcom</a>
17.	Броски (ловля) мяча.	1			<a href="http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура">http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура</a>
	Итого:	17	3		

## 7. Учебно-методическое обеспечение.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью;
2. Адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2);
3. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание: / Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская // Ростомашвили, Л.Н.;
4. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

## **8. Материально техническое обеспечение**

Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: мячи разного диаметра, гимнастические коврики, корзины, опоры для ползания, стулья, стол.