

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Администрация муниципального округа Верхотурский
МКОУ "МЕРКУШИНСКАЯ ООШ"

РАССМОТРЕНО
Педагогическом совете
Протокол № 4 от 25.08.2025г



УТВЕРЖДЕНО
Директор ОУ

Трапезникова Ю.Г.

Приказ № 33 от 25.08.2025г.

Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
(для обучающихся с умственной отсталостью,
интеллектуальными нарушениями вариант 2)
4 класс

с. Меркушино
2025

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физкультуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития.

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» является основной частью предметной области «Физическая культура» и направлен на:

- расширение восприятий собственного тела;
- осознания своих физических возможностей и ограничений;
- соотнесение самочувствия с настроением, двигательной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- освоение доступных видов физкультурной деятельности.

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» в 4 классе осваивают обучающиеся (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии), которые усвоили программный материал 3 класса и имеют следующие достижения в области адаптивной физкультуры:

- проявляют интерес к адаптивным ситуациям;
- выполняют инструкцию, связанную с адаптивными возможностями физической сферы, используя предметы (игрушки), предметы социальной значимости и доступные спортивные средства;
- проявляют активность в адаптивных ситуациях с игрушками и спортивными средствами любым доступным способом.

Обоснованием цели и содержания учебного предмета служат современные представления об адаптивной физкультуре (АФ), охватывающей область совершенствования психофизического здоровья и расширения адаптационного потенциала в разных ситуациях.

2. Общая характеристика учебного предмета

Дети имеют интеллектуальный дефект и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физкультуры (АФК). Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых, элементарных движений.

Психолого-педагогическая характеристика обучающегося

Одной из характерных особенностей является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки они не могут воспроизвести даже хорошо знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

В работе нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения того или иного задания.

Нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, грубая эндокринная патология, диспластичность развития обязывают учителя быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения, как отдельных заданий, так и всего урока.

Каждый урок по АФК должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями:

- постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям;
- чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение адаптивной физической культуры в четвертом классе отводится 2 часа в неделю 68 часов (34 учебные недели).

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Учебный предмет, охватывающий область адаптивных возможностей, является содержательной частью системы культурного оздоровления и физического воспитания, коррекционной помощи обучающемуся в целях социализации, проявление интереса к здоровому образу жизни, двигательной активности с целью получения результата; расширение способов положительного взаимодействия со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.

Предметные:

- восприятие собственного тела, выполнение целенаправленных движений и действий доступным способом;
- умение координировать согласованность действий обеих рук, последовательных движений по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;
- умение выполнять разминочные упражнения, проявление самостоятельности при выполнении движений и действий в конкретной ситуации;
- проявление активности при совершенствовании физических качеств: ловкости, силы, быстроты;
- умение наблюдать за своим самочувствием при выполнении физических упражнений;
- проявление интереса к одному из видов спортивной деятельности (бег, прыжки, плавание, езда на велосипеде и др.);
- активное участие в подвижных играх (на уроках, на спартакиадах, на спортивных соревнованиях).

Обучающиеся с тяжелой умственной отсталостью и некоторые дети с множественными нарушениями в развитии (2 группа):

- умение соблюдать правила здорового образа жизни, проявлять двигательную активность
 - в играх со сверстниками;
- умение положительно взаимодействовать со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.

Предметные:

- умение выделять (называть или показывать жестом) части собственного тела,
- умение выполнять целенаправленные движения и действия доступным способом;
- умение контролировать основные общие движения (бег, прыжки, ходьба) и доступные двигательные навыки (броски, метание);
- умение координировать действия обеих рук, координации, последовательные движения по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно, или с помощью взрослого;
- умение самостоятельно выполнять элементарные разминочные упражнения с учетом своих возможностей и ограничений (перед бассейном, или перед соляной комнатой, или перед спартакиадой и т.д.);

- проявление активности при совершенствовании физических качеств: ловкости, силы, быстроты;
- умение выражать состояние физического самочувствия при выполнении физических упражнений;
- участие в разных видах спортивной деятельности с учетом физических возможностей и ограничений (бег, прыжки, плавание, езда на велосипеде и др.);
- участие в подвижных играх с учетом физических возможностей и ограничений.

Обучающимися с глубокой умственной отсталостью и большинство детей с множественными нарушениями в развитии (3 группа):

- умение соблюдать режим дня;
- проявлять эмоционально-положительные и двигательные способы в процессе взаимодействия с знакомым взрослым (или сверстником) в разных адаптивных ситуациях.

Предметные:

- умение выделять доступным способом части собственного тела,
- умение выполнять согласованные действия обеими руками (удержание предмета в руке, броски, катание мяча и др.),
- умения передвигаться (ползти, идти, бегать) доступным способом к цели (к объекту),
- умение проявлять эмоциональные реакции для выражения состояния физического самочувствия при выполнении общеразвивающих упражнений,
- умение играть в мяч (доступным способом) с учетом физических возможностей и ограничений.

Базовые учебные действия:

- воспринимают свое тело и координационные возможности;
- владеют двигательными умениями для адаптации в разных ситуациях;
- проявляют самостоятельность в адаптивных ситуациях с игрушками и спортивными средствами любым доступным способом;
- выражают доступным способом состояние собственного самочувствия в связи с физическими нагрузками;
- проявляют интерес к доступным видам физкультурно-спортивной деятельности (бег, плавание, езда на велосипеде, подвижным играм и др.).

5. Содержание учебного предмета

Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» состоит из 3 разделов:

1. «Я, мое тело и мои движения».
2. «Я и мое самочувствие».
3. Адаптивные ситуации.

и 3 направлений:

1. Основные движения (ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке, захват предметов – метание, построение и ходьба, бег и прыжки, ползание, лазание и перелезание).

2. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).

3. Подвижные игры в разных видах физкультурно-спортивной деятельности (плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах и др.).

Обучение может проходить в разных формах: на уроках, на индивидуальных занятиях, на спортивных мероприятиях. Для обучающихся 3 группы реализация программы показана в индивидуальной (надомной) форме обучения.

Структура каждого занятия состоит из 3 –х указанных выше разделов.

Реализация программы осуществляется путем сочетания практических, наглядных и словесных методов обучения, использования игровых приемов, специальных средств адаптивной физкультуры.

1. Раздел: «Я и мое тело».

Задачи раздела:

- практически совершенствовать представления о возможностях собственного тела: в процессе решения двигательных задач: в играх с мячом (удерживать и бросать мяч в цель; ловить мячи разного размера, передавать или бросать в руки партнеру) в положениях стоя или сидя (на скамейках, на полу, в ряд, в круге, друг против друга); в процессе ползания, лазания и перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.); выполнять движения и действия по инструкции, или по показу, или по подражанию, или совместно со взрослым.
- совершенствовать навык ходьбы по звуковому сигналу, по инструкции, или по подражанию, или по показу, или совместными движениями в разных ситуациях: от объекта к объекту, вдоль объекта, по кругу, друг за другом, в парах, на носках, на пятках (с изменением положения рук); с удержанием равновесия (ходьба по скамейке, вдоль каната с поднятыми руками и т.д.);
- совершенствовать умение построения: в ряд, в шеренгу, вдоль каната, в круг;
- совершенствовать навык бега: от объекта к объекту, друг за другом, малой группой, с остановками по сигналу;
- совершенствовать прыжки: на двух ногах, на одной ноге, на месте, друг за другом, через препятствие (не выше 15 см), вдоль каната, спрыгивание, на батуте, взявшись за руки в паре с партнером.

Направление 1. Основные движения.

Ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи. Соскок и подъем на гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи. Ходьба приставным шагом левым и правым боком вперед с различным положением рук.

Захват предметов — метание. Названия метательных снарядов (футбольный мяч, волейбольный мяч, баскетбольный мяч, мягкий мяч, мешочки с песком и др). Метание малого мяча двумя руками с места на дальность из положения стоя, от груди. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (3*3 м). Бросок мяча двумя руками от груди вверх-вперед из положения ноги на ширине плеч, стоя грудью в направлении метания.

Построение и ходьба. Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Выполнение строевых команд. Ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба перекатами с пятки на носок и с носка на пятку, ходьба приставным шагом правым и левым боком. Ходьба с приседаниями и поворотами. Ходьба полуприседом. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба под счет.

Бег и прыжки. Понятия «короткая дистанция» и «длинная дистанция». Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем. Бег с изменением направления. Бег на выносливость (3 минуты). Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки на одной ноге. Прыжки с продвижением вперед на одной ноге, на двух ногах. Прыжки в длину с места (15 – 20 см). Прыжки через длинную качающуюся скакалку. Перепрыгивание через шнур (не выше 15 см). Спрыгивание со скамейки (10 - 15 см). Прыжки на корточках.

Ползание, лазание и перелезание. Одноименное и разноименное выполнение упражнений на ползание, лазанье и перелезание. Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см), без опоры на руки. Ползание на четвереньках на ладонях и

коленях. Пролезание в обруч. Доступные элементы ползания по-пластунски. Передвижение по гимнастической скамейке вверх-вниз. Упражнения на низкой перекладине: вис на двух руках (5 – 10 с).

Направление 2. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).

Комплексы общеразвивающих упражнений: наклоны головы (вперед-назад, вправо-влево), вращение плечами (вперед-назад), вращение локтевыми суставами и кистями рук. Наклоны корпуса тела (вперед-назад, вправо-влево), вращение тазом, вращение коленными суставами, перекаты с носка на пятку, приседания.

Комплексы упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки.

Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске со сменой положения рук: вперед, в бок, вверх, в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке со сменой положения рук: вперед, в бок, вверх, в стороны.

Ходьба с предметами, поддерживая их руками над головой (набивной мяч, обруч, скакалка, кубик) или удерживая мешочек с песком на голове.

Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча, ударами об пол (одной рукой, двумя руками, правой и левой рукой поочередно).

Наклоны из положения, сидя (в обруче): вперед, назад, вправо, влево. Фиксирование положения в наклоне.

Общеразвивающие упражнения с мячом: наклоны, приседания с мячом.

Общеразвивающие упражнения, сидя на стуле. Общеразвивающие упражнения с ленточками, палочками, флажками.

Направление 3. Подвижные игры.

Подвижные игры, спартакиады, эстафеты, включающие все основные движения и общеразвивающие упражнения (ходьбу, бег, прыжки, метания, ползание, лазание, перелезание, построение и перестроение, действия с предметами — мячами, скакалками, шнурами, обручами и т.д.).

2. Раздел: «Я и мое самочувствие».

Задачи раздела:

- формировать чувствительность к психофизическим нагрузкам в процессе подвижных и статических игр, учить выражать свое самочувствие доступным обучающемуся способом (вербально, не вербально, альтернативно).

Направление 1. Основные движения.

Ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, на физическую нагрузку.

Захват предметов — метание. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, на физическую нагрузку.

Построение и ходьба. Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.

Бег и прыжки. Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.

Ползание, лазание и перелезание. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.

Направление 2. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).

Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.

Направление 3. Подвижные игры.

Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.

3. Раздел: «Адаптивные ситуации».

Задачи раздела:

- включать обучающихся и вызывать интерес к коллективным спортивным и игровым мероприятиям: играм общеразвивающего характера (с предметами, без предметов), подвижным играм, спартакиадам, плавание (при созданных условиях), туристическим походам, соляным комнатам (при созданных условиях без противопоказаний).

Направление 1. Основные движения.

Ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры, общеразвивающие игры на упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке.

Захват предметов — метание. Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на захват и метание предметов.

Построение и ходьба. Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на построения и перестроения, ходьбу.

Бег и прыжки. Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на бег и прыжки.

Ползание, лазание и перелезание. Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры с использованием упражнений на ползание, лазание и перелезание.

Направление 2. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).

Игры общеразвивающего характера, подвижные игры, спартакиады.

Направление 3. Подвижные игры.

Подвижные игры общеразвивающего характера, спартакиады.

Виды деятельности обучающихся на уроках

	1 гр.	2 гр.	3 гр.
<u>В направлении 1:</u> Ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке	Ходьба с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, вверх, на пояс, вперед, руки на плечи. Соскок и подъем на гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, вверх, на пояс, вперед, руки на плечи. Ходьба приставным шагом левым и правым боком вперед с различным положением рук.	Ходьба с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх. Соскок и подъем на гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамье. Ходьба приставным шагом левым и правым боком вперед.	Ходьба с различными движениями рук: в низ, в верх. Ходьба по гимнастической скамье.
Захват предметов – метание.	Названия метательных снарядов (футбольный мяч, волейбольный мяч, баскетбольный мяч, мягкий мяч, мешочки с песком и др.). Метание малого мяча двумя руками с места на дальность из положения, стоя, от груди. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (3*3 м). Бросок мяча двумя руками от груди вверх-вперед из положения ноги на ширине плеч, стоя грудью в направлении метания.	Названия метательных снарядов (футбольный мяч, волейбольный мяч, баскетбольный мяч, мягкий мяч, мешочки с песком и др.). Метание малого мяча двумя руками с места на дальность из положения стоя, от груди. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (3*3 м). Бросок мяча двумя руками от груди вверх-вперед из положения ноги на ширине плеч, стоя грудью в направлении метания.	Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, удерживание мячей разных размеров двумя руками. Передача мяча в руки учителя по его просьбе.
Построение и ходьба.	Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Выполнение строевых команд. Ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба перекатами с пятки на носок и с носка на пятку,	Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба перекатами с пятки на носок и с носка на пятку, ходьба приставным шагом правым	Ходьба (ползание) в прямом направлении за учителем. Если доступно: ходьба по кругу, ходьба с

	ходьба приставным шагом правым и левым боком. Ходьба с приседаниями и поворотами. Ходьба полуприседом. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба под счет.	и левым боком. Ходьба с приседаниями и поворотами. Ходьба полуприседом. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба под счет.	остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры.
Бег и прыжки.	Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем. Бег с изменением направления. Бег на выносливость (3 минуты). Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки на одной ноге. Прыжки с продвижением вперед на одной ноге, на двух ногах. Прыжки в длину с места (15 – 20 см). Прыжки через длинную качающуюся скакалку. Перепрыгивание через шнур (не выше 15 см). Спрыгивание со скамейки (10 - 15 см). Прыжки на корточках.	Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем. Бег с изменением направления. Бег на выносливость (2 минуты). Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки на одной ноге. Прыжки с продвижением вперед на одной ноге, на двух ногах. Прыжки в длину с места (10 – 15 см). Перепрыгивание через шнур (не выше 15 см). Спрыгивание со скамейки (10 - 15 см).	Переползание через шнур, положенный на пол. Если доступно: прыжки на двух ногах на месте, прыжки на двух ногах с продвижением вперед с опорой на учителя.
Ползание, лазание и перелезание.	Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см), без опоры на руки. Ползанье на четвереньках на ладонях и коленях. Пролезание в обруч. Доступные элементы ползания по-пластунски. Передвижение по гимнастической лестнице вверх-вниз. Упражнения на низкой перекладине: вис на двух руках (5 – 10 с).	Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 60 см). Ползанье на четвереньках на ладонях и коленях. Пролезание в обруч. Доступные элементы ползания по-пластунски. Передвижение по гимнастической лестнице вверх-вниз. Упражнения на низкой перекладине: вис на двух руках (3-5 с).	Выполнение упражнений на ползание (если доступно - лазанье и перелезание) Ползанье на четвереньках на ладонях и коленях. Пролезание в обруч.
<u>В направлении 2</u> Общеразвиваю	Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки. Ходьба между двумя	Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки. Ходьба между двумя	Укрепление мышц спины и формирование

щие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).	линиями (ширина 25 см) с предметами и без, бег между двумя линиями (ширина 25 см), ходьба по доске, положенной на пол (ширина 20 см) с предметами и без, ходьба по шнуру, положенному на пол, ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 25 см), ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30 см), ходьба по бревну, ходьба с мешочком на голове. Отбивание и ловля мяча двумя руками. Упражнения на укрепления мышц с ленточками, палочками, флажками, на стуле. Упражнения на фиксирование статичной позы.	линиями (ширина 25 см) с предметами и без, бег между двумя линиями (ширина 25 см), ходьба по доске, положенной на пол (ширина 20 см) с предметами и без, ходьба по шнуру, положенному на пол, ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 25 см), ходьба с мешочком на голове. Отбивание и ловля мяча двумя руками. Упражнения на укрепления мышц с ленточками, палочками, флажками, на стуле. Упражнения на фиксирование статичной позы.	правильной осанки, доступные для данной группы детей. Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см), ходьба по шнуру, положенному на пол. Ловля и передача мяча учителю. Упражнения на укрепления мышц сидя на стуле (если это возможно).
<u>В направлении 3</u> Подвижные игры.	Подвижные игры с мячом, подвижные игры на ползание, лазанье, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.). Подвижные игры на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки.	Подвижные игры с мячом, подвижные игры на ползание, лазанье, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.). Подвижные игры на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки.	Игры с мячом, игры на ползание, лазанье, перешагивание, прыжки на двух ногах.
Передвижение на самокате, лыжи	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Ходьба скользящим шагом без палок сохраняя равновесие, передвижение в колонне по одному по извилистой лыжне, обходя препятствия, правильных захват палки. Спуск с горы и подъем на неё, ходьба по пересеченной местности. Преодоление	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Стояние на параллельно лежащих лыжах. Захват рукоятки лыжной палки. Переходы от бортика к

	поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Ходьба скользящим шагом без палок сохраняя равновесие, передвижение в колонне по одному по извилистой лыжне, обходя препятствия, правильных захват палки. Спуск с горы и подъем на неё, ходьба по пересеченной местности. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением). Основные плавательные движения (с использованием вспомогательных средств — воротников, жилетов, нарукавников). Переходы от бортика к бортику. Способы плавания. Движения ногами при всех видах плавания. Повороты у бортика. Понятие «велосипед», составляющие велосипеда: седло, педали, колеса, руль. Удерживание равновесия в седле трехколесного велосипеда. Кручение педалей. Поворот руля. Подъем и спуск с велосипеда. Торможение. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку».	подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением). Основные плавательные движения (с использованием вспомогательных средств — воротников, жилетов, нарукавников). Переходы от бортика к бортику. Движения ногами при плавании. Понятие «велосипед», составляющие велосипеда: седло, педали, колеса, руль. Удерживание равновесия в седле трехколесного велосипеда. Кручение педалей. Поворот руля. Подъем и спуск с велосипеда. Торможение. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку».	бортику, движения ногами при совершении плавательных движений. Удерживание равновесия на воде при помощи учителя. Узнавание велосипеда и его составляющих (руль, седло, педали), удерживания равновесия в седле. Кручение педалей (на месте). Подъем и спуск с велосипеда, если это возможно.
--	--	---	--

6. Тематическое планирование

	Тема урока	Виды деятельности	Коррекционная деятельность
Основные движения			
1	Ходьба с различными движениями рук	«В гости к лесным зверям». Ходьба с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи	Развитие зрительной памяти и внимания
2	Упражнения на гимнастической скамейке.	«Лягушки на болоте». Соскок и подъем на гимнастическую скамейку.	
3	Ходьба по гимнастической скамейке.	«Наседка и цыплята». Ходьба по гимнастической скамейке со сменой положения рук, приставным шагом	
4	Упражнения с мячом.	«Такие разные мячи». Знакомство с различными названиями мячей, катание мячей друг другу, перебрасывание мячей снизу и от груди	
5	Метание малого мяча в цель.	«Мы самые меткие». Метание малого мяча двумя руками с места в горизонтальную и вертикальную цели	
Общеразвивающие упражнения			
6	Комплекс ОРУ с малым мячом.	«Мой веселый звонкий мяч». Общеразвивающие упражнения с мячом.	Формирование обобщённых представлений о свойствах предметов(цвет, форма, величина.)
7	Корректирующие упражнения на формирование правильной осанки.	«Переходим яму». Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки	
8	Упражнения на гимнастической скамейке.	«Спускаемся с горки». Ходьба по наклонной доске со сменой положения рук	
9	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом.	«Разноцветные флажки». Комплекс общеукрепляющих упражнений с флажками	
10	Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса.	«Зарядка для спортсмена». Комплекс общеразвивающих упражнений на укрепление мышц плечевого пояса и спины с фиксацией положения туловища	
Основные движения			
11	Строевые упражнения.	«Светлячки». Построение в шеренгу, в колонну, в круг, перестроения	Коррекция

12	Упражнения в ходьбе.	«Кот и мыши». Ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба перекатами с пятки на носок и с носка на пятку, ходьба приставным шагом правым и левым боком	зрительно-пространственной ориентации
13	Игра: «Найдем клад».	Ходьба полуприседом.	
14	Упражнения в ходьбе.	«Грაციозные лошадки». Ходьба с подниманием бедра, ходьба под счет	
15	Перестроение в движении.	«Горошины на блюде». Сочетание разных видов ходьбы и перестроения	
Общеразвивающие упражнения			
16	Упражнения на равновесие.	«Птички на жердочке». Комплекс упражнений на удерживание равновесия	Развитие двигательной сферы, мелкой моторики.
17	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом.	«Милиционеры». Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками	
18	Упражнение с предметом в движении.	«Кто выше?». Ходьба с предметами, поддерживая их руками над головой	
19	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом.	«Воробей в луже». Комплекс общеразвивающих упражнений с обручами	
20	Упражнение в движении с предметом.	«Звонкие мячики». Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча	
Основные движения			
21	Бег на короткие дистанции (перебежки).	«Веселые автомобили». Понятия о короткой и длинной дистанциях, бег небольшими группами в прямом направлении за учителем	Развитие пространственных представлений и ориентации
22	Беговые упражнения.	«Чья машина едет дальше?». Бег с изменением направления, бег на выносливость	
23	Прыжковые упражнения с продвижением вперед.	«Зайцы на опушке». Прыжки на одной ноге, прыжки с продвижением вперед на одной ноге, на двух ногах	
24	Прыжки в длину.	«Кто дальше прыгнет?». Прыжки в длину с места	
25	Прыжки в высоту.	«Кто выше прыгнет?». Прыжки через шнур	
Общеразвивающие упражнения			
26	Упражнение на равновесие в	«Подними выше». Ходьба с предметами, поддерживая их над головой	Развитие наглядно-

	движении.		образного мышления
27	Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки.	«Занимательная гимнастика». Комплекс упражнений на укрепление мышц и формирование правильной осанки	
28	Упражнение на равновесие.	«Снегири на ветке». Комплекс упражнений на формирование умения удерживать равновесие	
Лыжи			
29	Передвижение на лыжах.	«Лыжная прогулка». Повороты, ходьба скользящим шагом, передвижение в колонне	Коррекция зрительно-пространственной ориентации
30	Подвижная игра на лыжах: «Лови мяч».	Броски и ловля мяча в парах	
31	Игра на внимание: «Мы ловкие и умелые».	Передвижение заданном направлении по сигналу учителя, действия по сигналу, по речевой инструкции.	
32	Преодоление препятствий на лыжах.	«Канава». Прыжковые упражнения	
33	Спуски на лыжах.	«Елочки». Спуск с горы и подъем на неё, ходьба по пересеченной местности, преодоление подъемов ступающим шагом , «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой, выполнение торможения	
Основные движения			
34	Игра: «Зайчата».	Спрыгивание со скамейки	Развитие психофизических качеств (внимание, мышление, память, координацию движения)
35	Прыжковые упражнения.	«Лягушки-квакушки». Прыжки на корточках	
36	Упражнение в подлезании под препятствие.	«Мишка в берлоге». Подлезание под шнур на ладонях и коленях	
37	Упражнение в подлезании под препятствие.	«Не задень». Подлезание под шнур без опоры на руки	
38	Упражнения в ползании.	«Полоса препятствий». Ползание на четвереньках на ладонях и коленях	
Общеразвивающие упражнения			
39	«Веселая зарядка».	Комплекс общеукрепляющих упражнений	Формирование

40	Упражнение в передвижении на равновесие.	«Иди вперед!». Ходьба, удерживая мешочек с песком на голове	правильной осанки, укрепление мышц стопы
41	Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки: «Ровная спинка».	Комплексы упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки	
42	Упражнение на наклонной доске.	«Горки». Ходьба по наклонной доске со сменой положения рук: вперед, в бок, вверх	
43	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом.	«Ребятишки в домиках». Комплекс общеразвивающих упражнений на фитболе	
44	«Веселая зарядка».	Комплекс общеукрепляющих упражнений	
Основные движения			
45	Упражнение на ориентирование в пространстве.	«Котята и щенята». Пролезание в обруч	Развитие игрового мышления посредством подвижных игр
46	Игра: «Мы сильные и ловкие».	Ползание по-пластунски	
47	Упражнение на гимнастической лестнице.	«Птенцы в гнёздах». Передвижение по гимнастической лестнице вверх-вниз	
48	Упражнение на высокой перекладине.	«Кто провисит дольше?». Вис на двух руках, упражнения на перекладине	
49	Упражнение в ползании на координацию движений.	«Будь внимателен». Разноименное и одноименное выполнение упражнений на ползание, подлезание	
Общеразвивающие упражнения			
50	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом.	«Яркие ленточки» Комплекс общеукрепляющих упражнений с ленточками	Формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы
51	Упражнения с мячом на координацию.	«Подбрось мяч» Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча, ударами об пол	
52	Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета.	«Зарядка для котят» Комплекс упражнений на укрепление мышц спины, ног, плечевого пояса	
53	Корректирующие упражнения для	«Держи спину ровно!». Комплекс упражнений на формирование правильной	

	формирования правильной осанки.	осанки	
54	Игра: «Воробьи на дереве».	Упражнения на равновесие	
Самокат			
55	Знакомство с самокатом, поворот руля, удерживание равновесия	«Вот какой у нас самокат!».	Развитие внимания и координации движений
56	«Прогулка на самокате».	Подъем и спуск с самоката, торможение, соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»	
Основные движения			
57	Упражнения в равновесии.	«Будь осторожен!». Ходьба с различным положением рук, ходьба по гимнастической скамейке	Развитие психофизических качеств (внимание, мышление, память, координацию движения)
58	Метание мячей.	«На охоте». Упражнение в захвате предметов и метании	
59	Строевые упражнения.	«Горошинки на блюде». Построения и перестроения, строевые команды	
60	«Веселые старты».	. Упражнение в беге и прыжках	
61	Игра: «Зов джунглей».	Упражнения в ползании, лазании и перелезании	
Общеразвивающие упражнения			
62	Общеразвивающие упражнения на месте.	«Солнышко встает, дети просыпаются!». Комплекс общеукрепляющих упражнений	Формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы
63	Подвижная игра: «Все по домикам».	Комплекс общеукрепляющих упражнений на стуле	
64	Упражнения на равновесие	Игра: «Канатоходцы».	
65	Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки.	«Спина к спине». Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки)	

66	Упражнения на координацию движений.	«Поиграем?». Ходьба по положенной на пол доске со сменой положения рук, с предметами, упражнение в отбивании мяча от пола и ловле его руками)	
Подвижные игры			
67	Ходьба по гимнастической скамейке.	Передвижение различными способами по гимнастической скамейке	Развитие внимания и координации движений.
68	Игра: «Посадка картофеля». Подведение итогов	Упражнение на внимание	

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов. Лях В.И. Виленский М.Я. Москва, «Просвещение», 2014.

6. Спортивный инвентарь: палка гимнастическая, коврик гимнастический, шар массажный, мяч резиновый гимнастический, каток маленький, гантели, мат гимнастический, мяч набивной, скамейка гимнастическая, скакалка, ролики массажные, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч гимнастический (большой), навесная перекладина, шведская стенка, кегли (комплект), игровой набор «Кубики», дартс, массажер ленточный, самокат, дорожка «Здоровье».

7. Схемы и таблицы: «Дневник твоего здоровья», «Гимнастика для глаз», «Калейдоскоп эмоций», «Режим дня».

8. Контрольно- измерительные материалы

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии) по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 4 классе проводится на основании выявленных у обучающихся умений в доступной форме по овладению планируемыми личностными и предметными результатами освоения АООП.

Описание процедуры промежуточной и итоговой аттестации

Процедура промежуточной и итоговой аттестации обучающихся проводится учителем класса в режиме текущего урока. В групповом виде работы – учитель контролирует самостоятельность обучающихся при выполнении каждого задания, при необходимости оказывает помощь, показывая образец действия, или совместными действиями.

В индивидуальном виде работы – учитель при необходимости помогает выполнять предметно-практическое действие.

Промежуточная аттестация (4 класс)

Задание 1. «Лови мяч!».

Цель: выявить умение бросать и ловить мяч (среднего размера).

Оборудование: один мяч среднего размера на пару обучающихся.

Инструкция для 1-2 группы: обучающиеся разбиваются на пары, учитель раздает по одному мячу на пару детей, предлагает поиграть. Дети расходятся друг от друга на расстоянии 3 м., бросают друг другу мяч.

Оцениваются следующие умения: понимание условий игры, удержание мяча обеими руками, бросок мяча партнеру, умение ловить мяч.

Инструкция для 3 группы (индивидуально): учитель предлагает обучающемуся играть в мяч.

Оцениваются следующие умения: понимание условий игры, умение удержать мяч обеими руками, делать бросок мяча по направлению к учителю.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 1 ____ баллы

Задание 2 «Мы ловкие и умелые»

Цель: выявить умения двигаться в ряду сверстников в заданном направлении по сигналу учителя, менять движения и действия по сигналу, выполнять определенные упражнения по речевой инструкции.

Инструкция для 1-ой группы: обучающиеся строятся друг за другом в один ряд, по сигналу двигаются по залу, дойдя до спортивных ворот (меняют движения), проползают через ворота, выйдя из ворот, продолжают движение по залу, поставив обе руки в стороны, по команде прекращают движение, опускают руки.

Инструкция для 2-ой группы: по команде обучающиеся строятся друг за другом в один ряд, по сигналу двигаются по залу, дойдя до спортивных ворот (меняют движения), проползают через ворота, выйдя из ворот, продолжают движение по залу, по команде прекращают движение.

Учитель помогает в выполнении задания тем, у кого вызывают трудности в выполнении предложенных заданий.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 2 ____ баллы

Задание 3. «Канавы»

Цель: выявить умение прыгать на двух ногах, перепрыгивать расстояние 25- 30 см.

Оборудование: широкий лист бумаги (30 см), либо полотно.

Инструкция для 1-2 группы: учитель обыгрывает ситуацию с глубокой канавой - показывает детям все движения и комментирует: «На середине зала - «глубокая канава» (бумага, либо полотно) 25 - 30 см», на нее наступать нельзя. Надо присесть на корточки перед канавой, затем перепрыгнуть через нее. Далее двигаться по залу прыжками на двух ногах до скамейки, затем сесть на скамейку».

В конце спрашивает: Понравилась ли вам игра? Сложно ли было прыгать через канаву? Улыбка, смех, плач, другие голосовые реакции считаются способом выражения чувств относительно игры.

Оцениваются следующие умения: двигаться вперед, прыгая на двух ногах, перепрыгивать через заданное расстояние 25- 30 см.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с сопряженной помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 3 ____ баллы.

Протокол оценки по 3 заданиям:

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ОЦЕНКА
1	Задание 1 «Лови мяч»	
2	Задание 2 «Мы ловкие и умелые»	
3.	Задание 3 «Канавы»	
	Всего:	СУММА БАЛЛОВ:

Оценка промежуточных достижений обучающихся:

1-3 балла – программный материал не усвоил.

4-6 баллов – программный материал усвоен нечетко, нуждается в помощи.

7-9 баллов – программный материал усвоен удовлетворительно.

10-12 баллов – программный материал усвоен достаточно.

Итоговая аттестация

Задание 1. «Волейбол».

Цель: выявить умения бросать мячи большого и среднего размера в сетку (в цель).

Оборудование: мячи среднего и большого размера.

Инструкция для 1-2 группы: учитель объясняет условия игры, затем показывает, что надо делать. Дети встают в шеренгу, по одному подходят к корзине, берут в руки средний мяч и бросают его в волейбольную корзину. Затем уходят и становятся опять в шеренгу. Второй раз, берут большой мяч из другой корзины и бросают его в сетку.

Инструкция для 3 группы: обучающемуся предлагают взять мяч и бросить в корзину.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 1 ____ баллы

Задание 2. «Ходьба по гимнастической скамейке».

Цель: выявить умение держать осанку при ходьбе, ходить по гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, мешочек с песком (2-3).

Инструкция для 1-2 группы: учитель объясняет правила игры. Каждый ученик будет проходить по гимнастической скамейке, удерживая на голове мешочек песка. Затем учитель показывает, как надо выполнить это задание.

Оцениваются следующие умения: ходьба по гимнастической скамейке, удержание на голове мешочек с песком, умение удерживать осанку.

Инструкция для 3 группы: ходьба по гимнастической доске (или удержание на голове мешочка с песком).

Оцениваются следующие умения: умение удерживать осанку (или умение удерживать ровно голову).

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 2 ____ баллы

Задание 3 «Посадка и сбор картофеля»

Цель: выявить умения понимать условия подвижной игры с правилами, желания участвовать в коллективной игре, выполнять определенные движения в соответствии с правилами игры, ориентироваться в пространстве.

Оборудование: количество гимнастических обручей и теннисных мячей по количеству игроков, две корзины или два мешка.

Инструкция для 1-2 группы. Правила игры. Стартовая линия обозначается веревкой. Играющие делятся на две команды на расстоянии 3—4 метров друг от друга. Перед каждой командой, на расстоянии 5 метров, раскладываются обручи. Первый игрок команды держит в руках корзину (мешок) с теннисными мячами.

По команде учителя первый игрок каждой команды бежит к первому обручу, кладет в него один теннисный мяч и, возвращаясь обратно, передает корзину следующему игроку, тот повторяет то же самое. Последний игрок команды возвращается с пустой корзиной. Следующие участники собирают мячи по одному из каждого обруча. Таким образом, первые игроки команды «сажают картофель», а следующие игроки — «собирают».

Выигрывает команда, игроки которой быстрее посадят и соберут картофель.

Оцениваются следующие умения: понимание правил подвижной игры, желание участвовать в коллективной игре, передача корзины (мешка) точно в руки, умение знать, в какой обруч он должен класть мяч, ориентировка в пространстве.

Инструкция для 3 группы: проявления двигательной активности в доступной форме на действия и слова учителя – раскладывать мячи в обручи, собирать мячи в мешок (или удерживать мячи разного размера обеими руками и класть в корзину)

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 3 ____ баллы

Протокол оценки по 3 заданиям:

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ОЦЕНКА
1	Задание 1 «Волейбол»	
2	Задание 2 «Ходьба по гимнастической скамейке»	
3.	Задание 3 «Посадка и сбор картофеля»	
	Всего:	СУММА БАЛЛОВ:

Оценка промежуточных достижений, обучающихся:

4-6 баллов – программный материал не усвоен.

7-9 баллов – программный материал усвоен на минимальном уровне.

10-12 баллов – программный материал усвоен на достаточном уровне.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075093

Владелец Трапезникова Юлия Геннадьевна

Действителен с 03.04.2025 по 03.04.2026