

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 12 с углублённым изучением  
отдельных предметов»**

РАССМОТРЕНО

Председатель ППк



Кирьянова Н.Г.

Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

СОШ №12



Ресслер М.С.

Приказ № 311 от «31»  
августа 2023 г.



## Рабочая программа

для индивидуального обучения на дому  
по специальной индивидуальной программе развития (СИПР)

**Адаптивная физкультура**  
учебный предмет

**1 класс**

Учитель: Березикова Марина Александровна

Квалификационная категория: первая

2023 - 2024 учебный год

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» для обучающегося 1 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и материалов:

- Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) МБОУ «СОШ № 12»;
- Учебного плана МБОУ «СОШ № 12» на 2023-2024 учебный год;
- Положения о разработке и реализации специальной индивидуальной программы развития (СИПР) для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями МБОУ «СОШ № 12»;

**Цель образования с учетом специфики учебного предмета** по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи реализации содержания: развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств). Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

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

В учебном плане предмет «Адаптивная физкультура» представлен в объеме 66 часов в год, 33 учебные недели. Режим занятий 2 часа в неделю.

### **Возможные планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Адаптивная физическая культура**

#### **Личностные**

- 1) Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я».
- 2) Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности.
- 3) Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей.
- 4) Формирование уважительного отношения к окружающим.
- 5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- 6) Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- 7) Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах.
- 8) Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- 9) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- 10) Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- 11) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Предметные**

- 1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*
  - 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 радоваться успехам: сделал шаг, перевернулся и др.
- 2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*
  - Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- 3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*
  - Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Адаптивная физическая культура**

##### **Физическая подготовка**

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения

руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу.

Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег.* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.

**Календарно-тематическое планирование**  
**«Адаптивная физическая культура»**  
**1 класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос)	1	
2.	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос)	1	
3.	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос)	1	
4.	Произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос)	1	
5.	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев	1	
6.	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев	1	
7.	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев	1	
8.	Комплекс дыхательных упражнений	1	
9.	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев	1	
10.	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев	1	
11.	Комплекс дыхательных упражнений	1	
12.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке	1	
13.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке	1	
14.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке	1	
15.	Комплекс дыхательных упражнений	1	
16.	Круговые движения кистью	1	
17.	Круговые движения кистью	1	
18.	Сгибание фаланг пальцев	1	
19.	Сгибание фаланг пальцев	1	
20.	Сгибание фаланг пальцев	1	
21.	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»	1	
22.	Комплекс дыхательных упражнений	1	
23.	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»	1	
24.	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»	1	
25.	Комплекс дыхательных упражнений	1	
26.	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)	1	

27.	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)	1	
28.	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)	1	
29.	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)	1	
30.	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения	1	
31.	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения	1	
32.	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения	1	
33.	Комплекс дыхательных упражнений	1	
34.	Поднимание головы в положении «лежа на животе»	1	
35.	Поднимание головы в положении «лежа на животе»	1	
36.	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)	1	
37.	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)	1	
38.	Комплекс дыхательных упражнений	1	
39.	Поддержание правильной позы при сидении	1	
40.	Поддержание правильной позы при сидении	1	
41.	Круговые движения прямыми руками вперед (назад)	1	
42.	Круговые движения прямыми руками вперед (назад)	1	
43.	Комплекс дыхательных упражнений	1	
44.	Наклоны туловища в сочетании с поворотами	1	
45.	Наклоны туловища в сочетании с поворотами	1	
46.	Наклоны туловища в сочетании с поворотами	1	
47.	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)	1	
48.	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)	1	
49.	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)	1	
50.	Комплекс дыхательных упражнений	1	
51.	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)	1	
52.	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке при помощи взрослого	1	
53.	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке при помощи взрослого	1	
54.	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке при помощи взрослого	1	
55.	Комплекс дыхательных упражнений	1	
56.	Ползание на животе, на четвереньках	1	
57.	Ползание на животе, на четвереньках	1	
58.	Комплекс дыхательных упражнений	1	

59.	Ползание на животе, на четвереньках	1	
60.	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	1	
61.	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	1	
62.	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	1	
63.	Комплекс дыхательных упражнений	1	
64.	Комплекс дыхательных упражнений	1	
65.	1.Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках; 2. Подлезание на животе, на четвереньках	1	
66.	1. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках; 2. Комплекс дыхательных упражнений	1	

## Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности, необходимого для реализации СИПР

- Графические средства для альтернативной коммуникации: карточки с изображениями объектов, людей, действий (фотографии, пиктограммы, символы), коммуникативные таблицы и тетради для общения, технические средства для альтернативной коммуникации: записывающие устройства, компьютерные устройства, синтезирующие речь;
- информационно-программное обеспечение: компьютерные программы для создания пиктограмм, компьютерные программы символов, компьютерные программы для общения, обучающие компьютерные программы и программы для коррекции различных нарушений речи;
- аудио и видеоматериалы;

## Лист изменений и дополнений

[illegible]