

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровья с. Малый Толкай»

Утверждаю к использованию  
в образовательном процессе  
директор школы Самойлова Т.И.

приказ №48/19 от 30.08.2024г.

Рассмотрено:  
на заседании МО  
протокол № 1  
от 27.08.2024г.

Согласовано:  
Заместитель директора  
по УВР Станина Л.В.

Принято:  
решением педагогического  
совета протокол №1  
от 30.08.2024г.

**Рабочая программа по учебному  
предмету:  
«Адаптивная физкультура»**

Программу составила: учитель  
Уздяева Раиса Михайловна

Класс: 1 (2 вариант)

В основу разработки адаптированной рабочей программы по предмету «Адаптивная физкультура» положена «Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» под редакцией Л.Б. Баряевой СПб.: ЦДК проф. Л.Б.Баряева 2011г.

с. Малый Толкай  
2024-2025 учебный год

## **I. Пояснительная записка**

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

1. Закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ от 19 декабря 2013 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП ОО УО 2 вариант) для 1-4 классов ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай приказ №51 от 10.09.2023г. с изменениями от 30.08.2024г. приказ №48/1
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 года №115.
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 .
6. Положение о рабочих программах отдельных учебных предметов (курсов), коррекционных курсов, внеурочной деятельности ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай от 30.08.21 №59/16
7. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью по д редакцией Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. Санкт-Петербург, ЦДК проф. Л. Б. Баряевой 2011.
8. Учебный план ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай на 2024-2025 учебный год.

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрирован 30.12.2022 № 71930)

**2.Целевая аудитория:** программа построена с учётом специфических особенностей познавательной и эмоционально-волевой деятельности школьников с интеллектуальной недостаточностью, их потенциальных возможностей и адресована обучающимся 1 сипр класса.

**3.Срок реализации** программы 2024-2025 учебный год.

#### **4.Цель и задачи с учётом специфики учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

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

В рамках поставленной цели определены следующие **задачи:**

- 1. Образовательные:** развивать двигательные функции (способность к самостоятельному передвижению), формировать фонд жизненно важных движений и игровой деятельности.
- 2. Воспитательные:** предупреждать эмоциональные и поведенческие расстройства, развивать умение преодолевать страхи, воспитывать настойчивость, смелость, позитивное отношения к себе и окружающим.
- 3. Коррекционно-компенсаторные:** преодолевать двигательные нарушения, нормализовать мышечный тонус.
- 4. Лечебно-оздоровительные и профилактические:** сохранять здоровье, повышать физиологическую активность органов и системы профилактики осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
- 5. Развивающие:** повышать толерантность к нагрузке, развивать физические способности, расширять объем мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

## **II. Общая характеристика предмета.**

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В рабочей программе представлен учебный материал, который может корректироваться с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

В 1 классе оценки по предмету не выставляются. В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант) оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие (в конце первого полугодия по итогам мониторинга в случае необходимости вносятся изменения в СИПР обучающегося)

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

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» является обязательной частью предметной области «Физическая культура».

В соответствии с годовым учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант) для 1 класса курс предмета рассчитан на **65** часов, **2** часа в неделю (из расчета 33 учебных недели). 1 класс 65 часов: 1 четверть – 16ч., 2 четверть – 16ч., 3 четверть – 19ч., 4 четверть – 14ч.

### **IV. Планируемые результаты освоения рабочей программы** **Личностные и предметные результаты освоения предмета.**

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. В связи с этим, требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

#### **Возможные результаты освоения:**

**Проявляет интерес** к видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижным играм, выполнению основных видов движений.

**Умеет:**

выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание);

**Управляет произвольными движениями:**

статическими,

динамическими.

**V. Содержание учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» представлено следующими разделами:

|           | Название раздела                           | Количество часов по четвертям |            |            |            | Проведено за год |
|-----------|--|-------------------------------|------------|------------|------------|------------------|
|           |  | 1ч                            | 2ч         | 3ч         | 4ч         |                  |
| 1.        | Диагностика                                | 3ч                            | -          | -          | 1ч         | 4ч               |
| 2.        | Физическая подготовка                      | 13ч                           | -          | -          | -          | 13ч              |
| 3.        | Общеразвивающие и корригирующие упражнения | -                             | 13ч        | -          | -          | 13ч              |
| 4.        | Прыжки                                     | -                             | 3ч         | 4ч         | -          | 7ч               |
| 5.        | Ползание, подлезание, лазание              | -                             | -          | 15ч        | -          | 15ч              |
| 6.        | Броски, ловля, метание, передача предметов | -                             | -          | -          | 13ч        | 13ч              |
| <b>7.</b> | <b>Итого:</b>                              | <b>16ч</b>                    | <b>16ч</b> | <b>19ч</b> | <b>14ч</b> | <b>65ч</b>       |

## VI. Календарно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»

| №                                     | Содержание изучаемого материала                      | Кол-во часов | Дата                    | Планируемый результат  | Средства обучения                        | Деятельность обучающегося                             | Направления коррекционно-развивающей работы          |
|---------------------------------------|--|--------------|-------------------------|--|--|---|--|
| <b>1 четверть (16ч)</b>               |  |              |                         |  |  |   |  |
| <b>I. Диагностика 3ч</b>              |  |              |                         |  |  |   |  |
| 1-3                                   | Диагностика.   | 3ч           | 03.09<br>06.09<br>10.09 | Умеет реагировать на речь учителя, выполняет задания   | Мячи, скакалки, гимнастическая скамейка. | Выполняют задания                                     | Развитие коммуникативных навыков                     |
| <b>II. Физическая подготовка- 13ч</b> |  |              |                         |  |  |   |  |
| 4                                     | Знакомство с оборудованием и материалами для уроков. | 1ч           | 13.09                   | Выбирает наиболее интересное и привлекательное спортивное оборудование (мячи, кегли, дорожки). | Мячи, кегли, дорожки                     | С помощью учителя рассматривают, трогают оборудование | Развитие зрительного, тактильного восприятия         |
| 5-6                                   | Совместные игры с мячом.                             | 2ч           | 17.09<br>20.09          | Совместно с учителем прокатывает и бросает мяч   | Мячи                                     | Рассматривают мяч, прокатывают мячи, кидают.          | Расширение объема мышечно-двигательных представлений |
| 7-8                                   | Построение в колонну по одному.                      | 2ч           | 24.09<br>27.09          | С помощью учителя научится запоминать свое место в колонне.                                    | Гимнастические палки                     | Строятся в колонну по одному.                         | Развитие зрительного и пространственного восприятия  |
| 9-10                                  | Построение в одну шеренгу.                           | 2ч           | 01.10<br>04.10          | С помощью учителя научится запоминать свое место в шеренге                                     | Гимнастические палки                     | Строятся в шеренгу                                    | Развитие зрительного и пространственного восприятия  |
| 11-12                                 | Ходьба в колонне по одному                           | 2ч           | 08.10<br>11.10          | Научится ходить в колонне по одному  | Гимнастические палки                     | Ходят в колонне                                       | Развитие видов движения                              |
| 13-14                                 | Бег в колонне.                                       | 2ч           | 15.10<br>18.10          | Научится бегать в колонне  | Гимнастические палки                     | Бегают в колонне                                      | Развитие видов движения                              |

|       |                                      |    |                |                                   |         |                        |   |
|-------|--------------------------------------|----|----------------|-----------------------------------|---------|------------------------|---|
| 15-16 | Чередование бега и ходьбы в колонне. | 2ч | 22.10<br>25.10 | Научится чередовать бег и ходьбу. | Свисток | Чередуют бег и ходьбу. | Расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти. |
|-------|--------------------------------------|----|----------------|-----------------------------------|---------|------------------------|---|

**2 четверть (16ч)**

**III. Общеразвивающие и корригирующие упражнения – 13ч.**

|       |   |    |                         |   |                                   |  |   |
|-------|---|----|-------------------------|---|-----------------------------------|--|---|
| 17-18 | Пальчиковая гимнастика.<br>Круговые движения кистями рук.     | 2ч | 05.11<br>08.11          | Реагирует на слова гимнастики, узнает.<br>Научится совершать круговые движения кистью рук | Пальчиковая гимнастика,<br>музыка | Реагируют на гимнастику, выполняют упражнение.                 | Развитие двигательной активности кистей рук                                 |
| 19-20 | Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам» | 2ч | 12.11<br>15.11          | Научится выполнять круговые движения руками   |                                   | Выполняют круговые движения руками                             | Развитие общей моторики, двигательной активности                            |
| 21-23 | Наклоны туловища.   | 3ч | 19.11<br>22.11<br>26.11 | С помощью учителя научится наклонять туловище вперед, назад, в стороны.                   | Музыка                            | С помощью учителя наклоняют туловище вперед, назад, в стороны. | Развитие общей моторики, слухового восприятия                               |
| 24-26 | Повороты туловища.  | 3ч | 29.11<br>03.12<br>06.12 | С помощью учителя научится поворачивать туловище вправо, влево.                           | Музыка                            | С помощью учителя поворачиваются вправо, влево.                | Расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти. |
| 27-29 | Ползание на четвереньках.                                     | 3ч | 10.12<br>13.12<br>17.12 | Научится ползать на четвереньках за движущимся предметом                                  | Игрушки                           | Ползают за мячом, машинкой                                     | Развитие слухового восприятия, общей моторики                               |

**IV. Прыжки-3 ч**

|       |                                |    |                |   |                               |                                |                          |
|-------|--------------------------------|----|----------------|---|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| 30-32 | Прыжки на двух ногах на месте. | 3ч | 20.12<br>24.12 | Научится прыгать на двух ногах на месте | Гимнастические маты, игрушки. | Прыгают на двух ногах на месте | Развитие общей моторики, |
|-------|--------------------------------|----|----------------|---|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------|

|   |   |    |                                  |   |                              |  |  |
|---|---|----|----------------------------------|---|------------------------------|--|--|
|   |   |    | 27.12                            |   |                              |  | двигательной памяти                                  |
| <b>3 четверть (19ч)</b>                       |   |    |                                  |   |                              |  |  |
| 33-34   | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед          | 2ч | 10.01<br>14.01                   | Научится прыгать с продвижением вперед  | Гимнастические маты, игрушки | Прыгают на двух ногах с продвижением вперед              | Развитие общей моторики, двигательной активности     |
| 35-36   | Прыжки в длину с разбега.                           | 2ч | 17.01<br>21.01                   | Научится прыгать с разбега  | Гимнастический мат           | Прыгают с помощью и поддержкой учителя и самостоятельно. | Развитие двигательной памяти                         |
| <b>V. Ползание, подлезание, лазание – 15ч</b> |   |    |                                  |   |                              |  |  |
| 37-38   | Ползание на четвереньках по мату.                   | 2ч | 24.01<br>28.01                   | Научится ползать на четвереньках по гимнастическому мату.                             | Гимнастический мат           | Ползают на четвереньках                                  | Развитие общей моторики, слухового восприятия        |
| 39-41   | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | 3ч | 31.01<br>04.02<br>07.02          | Научится ползать на четвереньках по гимнастической скамейке                           | Скамейка                     | Ползают на четвереньках по скамейке                      | Развитие общей моторики                              |
| 42-44   | Ползание на животе.                                 | 3ч | 11.02<br>14.02<br>25.02          | Научится ползать на животе  | Спортивные маты              | Ползают на животе  | Развитие двигательной памяти                         |
| 45-48   | Подлезание под препятствие на животе.               | 4ч | 28.02<br>04.03<br>07.03<br>11.03 | Научится с помощью учителя подлезать под препятствия – гимнастическую скамейку, стул. | Гимнастическая скамейка      | Подлезают под препятствия                                | Развитие видов движения                              |
| 49-51   | Подлезание под препятствие на четвереньках.         | 3ч | 14.03<br>18.03<br>21.03          | Научится с помощью учителя подлезать под препятствия                                  | Стулья                       | Подлезают под препятствия                                | Расширение объема мышечно-двигательных представлений |
| <b>4 четверть (14ч)</b>                       |   |    |                                  |   |                              |  |  |



**VI. Броски, ловля, метание, передача предметов – 13ч**

|       |   |           |                         |  |  |  |  |
|-------|---|-----------|-------------------------|--|--|--|--|
| 52-53 | Бросание среднего мяча двумя руками вверх.        | 2ч        | 01.04<br>04.04          | Научится бросать мяч двумя руками от груди, от уровня колен, из-за головы. | Мяч  | Бросают мяч двумя руками вверх                   | Развитие двигательной памяти                     |
| 54-56 | Бросание среднего мяча двумя руками о пол, стену. | 3ч        | 08.04<br>11.04<br>15.04 | Научится бросать мяч двумя руками  | Средний мяч                                | Бросают мяч двумя руками о пол, стену.           | Развитие общей моторики, двигательной активности |
| 57-58 | Бросание маленького мяча одной рукой.             | 2ч        | 18.04<br>22.04          | Научится бросать мяч одной рукой   | Малый мяч                                  | Бросают маленький мяч одной рукой                | Развитие общей моторики, двигательной активности |
| 59-61 | Перебрасывание среднего мяча друг другу.          | 3ч        | 25.04<br>29.04<br>06.05 | Умеет перебрасывать мяч друг другу.  | Мяч  | Перебрасывают мяч друг другу                     | Развитие двигательной активности                 |
| 62-63 | Перекатывание мяча друг к другу.                  | 2ч        | 13.05<br>16.05          | Умеет перекатывать мяч   | Мяч  | Перекатывают мяч друг к другу                    | Развитие умения работать в паре                  |
| 64    | Игры на свежем воздухе.                           | 1ч        | 20.05                   | Принимает участие в играх с помощью учителя                                |  | Участвуют в играх.                               | Развитие общей моторики, двигательных качеств    |
| 65    | <b>Диагностика.</b>                               | <b>1ч</b> | 23.05                   | Выполняет задания с направляющей помощью                                   | Мячи, маты, гимнастические палки, скамейки | Выполняют задания с помощью учителя (без помощи) | Развитие навыков коммуникации                    |

## **VII. Материально - техническое обеспечение образовательного процесса**

### **1. Учебно-методическое обеспечение**

«Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» - Под ред. Л. Б. Баряевой – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011.

Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб. 2003.

Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.

Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.

Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.

Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.

Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.

### **2. Учебно-практическое оборудование**

- Гимнастические мячи
- Малые мячи
- Средние мячи
- Гимнастические скамейки
- Обручи
- Кегли
- Скакалки
- Гимнастические палки