

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 06.09 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 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 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 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 11.10	Научится ходить в колонне по одному	Гимнастические палки	Ходят в колонне	Развитие видов движения
13-14	Бег в колонне.	2ч	15.10 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 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. Круговые движения кистями рук.	2ч	05.11 08.11	Реагирует на слова гимнастики, узнает. Научится совершать круговые движения кистью рук	Пальчиковая гимнастика, 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 15.11	Научится выполнять круговые движения руками		Выполняют круговые движения руками	Развитие общей моторики, двигательной активности
21-23	Наклоны туловища.	3ч	19.11 22.11 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 03.12 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 13.12 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 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 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 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 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 04.02 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 14.02 25.02	Научится ползать на животе	Спортивные маты	Ползают на животе	Развитие двигательной памяти
45-48	Подлезание под препятствие на животе.	4ч	28.02 04.03 07.03 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 18.03 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 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 11.04 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 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 29.04 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 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