

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-интерната:  
/Самойлова Т.И./  
Приказ № 48/19 от 30.08.2024г.

«Рассмотрено»:  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от 27.08.2024 г.

«Согласовано»  
зам. директора по УВР  
Станина Л.В.  
от 30.08.2024 г.

«Принято»:  
решением педагогического  
совета ГБОУ с. Малый Толкай  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

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

Программу составила: учитель  
Измайлова Марина Николаевна  
Квалификационная категория: высшая  
Класс: 5 СИПР

В основу разработки рабочей программы по предмету «Адаптивная физкультура» положена «Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» -Под ред. Л. Б. Баряевой – СПб.: ЦДКпроф.Л.Б.Баряевой,2011.

с. Малый Толкай

2024-2025 учебный год

## 1. 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 1доп-4, 5-9 классов ГБОУ школы-интерната с.Малый Толкай приказ №51 от 01.09.2023г., с изменениями приказ №48/1 от 30.08.2024 года.
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. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2002 №69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам –образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021г № 115»
6. 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 2020г. №28 .
7. Положение о рабочих программах отдельных учебных предметов (курсов), коррекционных курсов, внеурочной деятельности ГБОУ школы- интерната с.Малый Толкай. Приказ №59/16 от 30.08.2021 года
8. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. Санкт-Петербург ЦДК проф. Л. Б. Баряевой 2011.
9. Учебный план ГБОУ школы-интерната с.Малый Толкай на 2024-2025 учебный год.
10. 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)

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» адресована обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант2) 5 СИПР класса.

Срок реализации программы 1 учебный год.

**Цель программы:** восстановление и совершенствование физических и психофизических способностей обучающихся с отклонением в развитии.

**задачи:**

- Учить детей осознанно относиться к выполнению движений;
- учить осваивать модели невербального и вербального общения, необходимого в подвижных и спортивных играх и других ситуациях;
- учить правильному построению на уроки знанию своего места в строе.
- Учить навыкам правильного дыхания;
- Учить ходить и бегать вструю;
- Учить правильному захвату различных по величине предметов;
- Учить броскам и ловле мяча;
- Учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвиж

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

В программу по адаптивной физкультуре для обучающегося с умеренной и тяжелой умственной отсталостью положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Ребенок с умеренной и тяжелой умственной отсталостью имеет интеллектуальные дефекты и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков. Замедленность протекания психических процессов обуславливают чрезвычайную медлительность образования у него двигательных навыков. Для того чтобы, обучающийся усвоил упражнения, необходимо многократное повторение, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения, которые состоят из простых, элементарных движений. В работе с таким ребенком нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь в процессе воспроизведения того или иного задания.

По данным углубленным медицинским обследованиям, проведенных в апреле – мае текущего года, обучающиеся 5с класса (вариант 2) были распределены по специально – медицинским группам здоровья. Все обучающиеся 5 сипр входят в основную группу здоровья, два

обучающихся.

Каждая из групп предусматривает ограничение объема физической нагрузки, степень которой зависит от состояния здоровья данного ребенка, его заболевания и других критериев состояния организма. Так, обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», осваивают программу по адаптивной физкультуре для 5с класса (вариант2). А обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «Б», занимаются лечебной физической культурой или выполняют физические упражнения с ограниченной нагрузкой на уроках физической культуры.

Каждый урок адаптивной физкультуры для группы «Б» содержит упражнения для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки, упражнения на равновесие, упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц, дыхательные упражнения

Для всех групп здоровья предусмотрены следующие виды работы и формы учебных занятий:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение комплексов упражнений для индивидуальных занятий физической культурой (утренней гимнастики, коррекции осанки и телосложения);
- выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия;
- выполнение комплексов упражнений на развитие дыхательной системы (грудное, брюшное, смешанное дыхание);
- выполнение комплексов упражнений на развитие основных физических качеств;
- выполнение доступных акробатических комбинаций;
- выполнение посильных комплексов упражнений на тренажерах и другом спортивном оборудовании;
- выполнение доступных упражнений и двигательных действий, используемых в процессе подвижных игр.

Учитывая вышесказанное, под физическим развитием обучающегося с умеренной и тяжелой умственной отсталостью следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

Каждый урок по адаптивной физкультуре 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,

соответствующим возможностям обучающегося;

- учет индивидуальных особенностей ученика;
- эмоциональность занятий;
- поощрение, похвала за малейшие успехи.

Урок целесообразно строить из 4 частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной, которые должны быть методически связаны между собой.

**Основной формой организации учебного процесса является:**

- урок;
- урок с элементами игры;

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

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» в соответствии учебным планом ГБОУ школы-интерната на 2024/2025 учебный год рассчитана на 100 часов в год, 3 раза в неделю (исходя из 34 учебных недель в год)

### **4. Планируемые результаты освоения учебного предмета Личностные результаты:**

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, бережному отношению к материальным ценностям.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры).

#### **Базовые учебные действия:**

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

- спокойное пребывание в новой среде;
- установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса.

2. Формирование учебного поведения:

- поддержание правильной позы;
- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
- умение выполнять инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

3.Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени,
- от начала до конца,
- с заданными качественными параметрами.

### Разделы курса

**Построения и перестроения.** Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне. Выполнение строевых команд.

**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, приставным шагом, широким шагом. 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.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте(с поворотами, с движениями рук),спродвижениемвперед(назад,вправо,влево).Прыжкинаоднойноганаместе, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места.

**Ползание, подлезание, лазание, перелезание.** Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх(вниз, в стороны),по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. Перелезание через препятствия.

**Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза.** Передача предметов в шеренге(по кругу, в колонне).Броски среднего (маленького)мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной(двумя)руками .Бросание мяча на дальность.

Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель(на дальность).Перенос груза. Развитие физических качеств.

**Коррекционные подвижные игры.** Игры с элементами общеразвивающих упражнений, с мячами, с бегом, с прыжками, с метанием и бросками. Подвижные игры «Паровоз», «На праздник», «Возьми ленточки», «Беги ко мне», «Перепрыгни через ручеек» и другие.

## 5. Содержание учебного предмета.

	Название Раздела	Количество часов по четвертям				Проведено за год
		Iч	IIч	IIIч	IVч	
1	Мониторинг	3	-	-	1	4
2	Построения и перестроения	6	-	-	-	6
3	Ходьба и бег	-	-	12	9	21
4	Прыжки	11	-	12	-	23
5	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	-	10	-	7	17
6	Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза	4	-	-	-	4
7	Коррекционные подвижные игры	-	13	5	7	25
<b>8</b>	<b>Итого:</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>24</b>	<b>100</b>

**Календарно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»  
на 2024-2025 уч.год (100 часов)**

№	Содержание программного Материала	Ко л-во Часов	Дата проведения	Планируемы й результат	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Коррекционная работа
<b>1 четверть 24 часа</b>							
1-3	Мониторинг	3	02.09 04.09 05.09				
4-8	Построение в колонну по одному	5	09.09 11.09 12.09 16.09 18.09	Имеет представление опостроение в колону по одному	Спортзал	Умеют строится в колонну по одному, в одну шеренгу	Развитие умения Адекватно вести себя во время занятия
9-15	Прыжки на двух ногах	6	19.09 23.09 25.09 26.09 30.09 02.10	Умеет последовательно выполнять действия		Прыгают на двух ногах на месте с поворотами Двигают рука с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	Развитие координации движений
16-20	Прыжки с продвижением Вперед	5	04.10 07.10 09.10 10.10 14.10	Может сохранять равновесие		Прыгают на одной ноге на месте, с продвижением Вперед (назад, вправо, влево)	
21-24	Передача мяча Двумя руками друг другу	5	16.10 17.10 21.10 23.10 24.10	Умеет повторять по образцу учителя	Сенсорная комната	Передают предметы в шеренге (по кругу, в колонне)	Формирование навыков Самоконтроля
<b>Первое полугодие II четверть-23 ч</b>							

25-29	Ползание на четвереньках	5	06.11 07.11 11.11 13.11 14.11	Умеет ползать на четвереньках	Сенсорная комната	Ползают на животе, на четвереньках	Умение ориентироваться в пространстве
30-34	Лазание по гимнастической стенке	5	18.11 20.11 21.11 25.11 27.11	Имеет лазить по гимнастической стенке	Гимнастическая стенка	Занимаются на гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной	Развитие координации движений
35-39	«Полоса препятствий»	5	28.11 02.12 04.12 05.12 09.12	Умеет последовательно выполнять действия	Сенсорная комната	Соблюдают последовательно действия в игре-эстафете «Полоса препятствий»	Развитие координации и движений
40-43	«Рыбаки и рыбки»	4	11.12 12.12 16.12 18.12			Соблюдают правил игры «Рыбаки и рыбки»	
44-47	«Бросай-ка»	4	19.12 23.12 25.12 26.12			Соблюдают правила игры «Бросай-ка»	
<b>Второе полугодие Шчетверть-29 часов</b>							
48-52	Ходьба	5	09.01 13.01 15.01 16.01 20.01	Может сохранять равновесие при ходьбе	Спортзал	Научатся ходить ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в Полу приседе, в приседе	Развитие координации движений
53-57	Бег между мягкими модулями	5	22.01 23.01 27.01 29.01 30.01	Умеет ориентироваться в пространстве	Сенсорная комната	Научатся преодолевать препятствия при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход)	Развитие ловкости, быстроту реакции

58-63	Прыжки с места	6	03.02 05.02 06.02 10.02 12.02 13.02	Может прыгать с места	Спортзал	Прыгают в длину с места, с Разбега	Осознанно относиться к выполнению движений
64-70	Прыжки в высоту	7	17.02 19.02 20.02 26.02 27.02 03.03 05.03	Умеет прыгать в высоту		Прыгают в высоту	
71-76	Игра-эстафета «Строим дом»	6	06.03 12.03 13.03 17.03 19.03 20.03	Умеет Последовательно выполнять действия	Сенсорная комната	Соблюдают последовательность действий в игре-эстафете «Строим дом»	Развитие Координации и движений
<b>Второе полугодие IV четверть –24 часа</b>							
77-81	Подлезание на четвереньках под Препятствия	5	31.03 02.04 03.04 07.04 09.04	Умеет ползать на четвереньках	Сенсорная комната	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	Умение ориентироваться в Пространстве
82-86	Ходьба с изменением темпа	5	10.04 14.04 16.04 17.04 21.04	Умеет сохранять равновесие	Спортплощадка	Ходьба в умеренном (медленном,быстром) темпе	Развитие координации движений
87-90	Бег с изменением Темпа	4	23.04 24.04 28.04 30.04			Бег в умеренном (медленном,быстром) темпе	

91-95	Ходьба по Гимнастическо й скамейке	5	05.05 07.05 08.05 12.05 14.05		Ходьба по доске, лежащей на полу
96-99	Игра «Болото»	2	15.05 19.05 21.05 22.05	Умеет Последовательно выполнять действия	Соблюдение правил игры «Болото»
100	Мониторинг	1	26.05		

**7.Описание материально-технического обеспечения  
образовательного процесса  
ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО  
ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

- Бубны.
- Флажки.
- Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).
- Игрушки музыкальные.
- Колокольчики.
- Кубики, кегли и шары пластмассовые.
- Мячи разного размера и цвета(большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные)трех размеров).

**СПИСОКИ СПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

- 1.Адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант2)
- 2.Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. -Под ред. Л. Б. Баряевой – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой,2011.