

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 №48/1 от 30.08.2024 г.

«Рассмотрено»:  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от «27» августа 2024 г

«Согласовано»  
зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Станина Л.В.  
от «29» августа 2024 г

«Принято»:  
решением педагогического  
совета ГБОУ с. Малый Толкай  
Протокол № 1 от «30» августа  
2024 г

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

Программу составила: учитель  
Верховцева В.В.

Класс: 10 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.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011.

с. Малый Толкай  
2024-2025 учебный год

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП ОО УО ) для 7-10 классов ГБОУ школы-интерната с.Малый Толкай.
3. 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.
4. 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 .
5. Положение о рабочих программах отдельных учебных предметов (курсов), коррекционных курсов, внеурочной деятельности ГБОУ школы-интерната с.Малый Толкай .
- 6.«Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» - Под ред. Л. Б. Баряевой – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011.
7. Учебный план ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай на 2024-2025 учебный год.

Рабочая программа адресована обучающимся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью. 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 урок и знанию своего места в строе.
- учить навыкам правильного дыхания;
- учить ходить и бегать в строю;
- 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 подвижных играх.

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

В программу по адаптивной физкультуре для обучающихся 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.

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью имеют 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 них двигательных навыков. Для того чтобы обучающиеся усвоили упражнения, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения, которые состоят из простых, элементарных движений. В работе с такими детьми 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.

Учитывая вышесказанное, под физическим развитием обучающихся 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 обучающихся;
- учет индивидуальных особенностей каждого 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.

## **3. Основной формой организации учебного процесса является:**

- урок;

- урок с элементами игры;

#### **4. Описание места 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 101 час в год, 3 раза в неделю (исходя из 34 учебных недель)

#### **5. Планируемые результаты**

1. Ходить в колонне по одному, строиться в шеренгу, колонну, круг;
2. перешагивать через незначительные препятствия;
3. ходить с сохранением правильной осанки;
4. бегать в медленном и быстром темпе;
5. прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

#### **6. Содержание учебного предмета**

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба в разных построениях по полу и по опорам, приподнятым над полом в быстром и медленном темпе (ориентируясь на различные сигналы). Ходьба по перевернутой гимнастической скамейке и гимнастическому бревну. Ходьба в «Ленте-гусенице» по 2-3 человека: «Паровоз», «Шагаем дружно» и др. Ходьба в колонне по одному, по два, четверками, по кругу в шеренге с различными движениями руками. Ходьба обычным, гимнастическим, с крестным шагом, с выпадами, в приседе, спиной вперед. Закрепление навыков одновременного окончания ходьбы.

**Бег.** Бег на перегонки, на скорость. Бег на месте с использованием напольных тренажеров. Медленный бег змейкой по нарисованной линии. Бег, наступая в обручи, разложенные по одной линии. Медленный бег с подбрасыванием вверх и ловлей мяча. Бег со стартом из разных исходных положений

**Прыжки.** Прыжки боком с зажатыми между ногами мешочками с наполнителем, «блинчиками»; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо влево, на месте и с продвижением вперед. Прыжки через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

**Бросание, ловля, метание.** Бросание и ловля мяча двумя руками. Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо», «Брось колечко», «Добеги до стойки и надень колечко», «Раз колечко, два колечко», «Слушай и бросай (по цвету и количеству)».

**Ползание и лазанье.** Совершенствование приемов лазанья по гимнастической стенке, по веревочной лестнице. Дальнейшее обучение обучающихся лазанью по канату, захватывая его ступнями ног и руками в положение стоя. Упражнения на веревочной лестнице: «Поднимись на

дерево», «Равнина, пригорок, гора, море», «Тренируем ноги-считаем ногами» и др.

**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол (по упрощенным правилам).**

- передаче мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча;
- перебрасыванию мяча друг другу двумя руками от груди в движении;
- ловле мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с разных сторон;
- броскам мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.

Игра «Бросайка» (Боche). Выполнение обучающимися бросков на основе последовательного выбора мячей по цвету и весу.

**7. Разделы курса**

	Название раздела	Количество часов по четвертям				Проведено за год
		I ч	II ч	III ч	VI ч	
1	Мониторинг	5	-	-	-	5 часов
2	Ходьба и упражнения в равновесии	6	5	6	-	17 часов
3	Бег	6	-	8	8	22 часа
4	Прыжки	5	6	-	6	17 часов
5	Бросание, ловля, метание	-	6	11	9	26 часов
6	Ползание и лазанье	-	5	6	-	11 часов
7	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	3	-	-	-	3 часа
<b>8</b>	<b>Итого:</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	<b>101 часов</b>

**8. Календарно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»  
на 2021-2022 уч.год (101 часовой)**

№	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата проведения	Планируемые результаты	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Коррекционная работа
<b>I четверть -25 часа</b>							
1-5	Мониторинг	5	1,3,7,8,10.09				
<b><u>Ходьба и упражнения в равновесии</u></b>							
6-7	Ходьба на пятках	2	14,15.09	Научится сохранять равновесие в процессе движения	Сенсорная комната	Выполняют движения на пятках и по сенсорной дорожке	Развитие координации движений
8-9	Ходьба с перешагиванием через предметы	2	21,22.09				
10-11	Ходьба по сенсорной дорожке	2	24,28.09				
<b><u>Бег</u></b>							
12-13	Чередование ходьбы и бега	2	29.09 1.10	Научится последовательно выполнять действия	Спортивная площадка	Выполняют движения по инструкции учителя	Развитие координации движений
14-15	Бег на перегонки	2	5,6.10				
16-17	Бег на тренажёре	2	8,12.10				
<b><u>Прыжки</u></b>							
18-19	Прыжки в лево в право	2	13,15.10	Сможет выполнять прыжки	Спортзал	Выполняют прыжки	Осознанно относиться к выполнению движений
20-22	Прыжки с мешочком	3	19,20,22.10				
<b><u>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</u></b>							
23-25	Баскетбол	3	26,27,29.10	Научится бросать мяч в цель	Спортивная площадка	Выполняют передачу мяча друг другу	Осознанно относиться к выполнению движений
<b>II четверть - 22 часа</b>							

<b><u>Бросание, ловля, метание</u></b>							
26-27	Бросание мяча через сетку	2	9,10.11	Научится ориентироваться в пространстве	Спортивная площадка	Выполняют бросание мяча через сетку	Осознанно относиться к выполнению движений
28-29	Бросание мяча вверх	2	12,16.11				
30-31	Игра «Набрось кольцо»	2	17,19.11				
<b><u>Ползание и лазанье</u></b>							
32-33	Ползание между предметами	2	23,24.11	Научатся сохранять равновесия	Сенсорная комната	Ползают на четвереньках	Умение ориентироваться в пространстве
34-36	Упражнения на коврике по следочкам	3	26,30.11 1.12			Выполняют упражнение на коврике	Развитие координации движений
<b><u>Ходьба и упражнения в равновесии</u></b>							
37-38	Ходьба в «Ленте-гусеницы»	2	3,7.12	Сможет последовательно выполнять действия	Сенсорная комната	Ходьба по мягким модулям и сенсорной дорожке	Развитие координации движений
39-41	«Паровоз». Баскетбол	3	8,10,14.12				
<b><u>Прыжки</u></b>							
42-44	Прыжки с места	3	15,17,21.12	Сформируется умение сохранять равновесие в процессе прыжков	Спортзал	Прыжки с места через кубики с продвижением в перед	Осознанно относиться к выполнению движений
45-47	Прыжки с продвижением вперед	3	22,24,28.12				
<b><u>III четверть - 31 час</u></b>							
<b><u>Бег</u></b>							
48-51	Ходьба и бег на носочках	4	11,12,14,18. 01	Научится ориентироваться в пространстве	Спортзал	Выполняют движения на носочках и бег между предметами за учителем	Развитие координации движений
52-55	Бег между мягкими модулями	4	19,21,25,26. 01				
<b><u>Бросание, ловля, метание</u></b>							
56-59	Прокатывание мяча двумя	4	28.01	Научится сохранять	Сенсорная	Выполняют	Развивать ловкость,

	руками друг другу		1,2,4.02	равновесие в процессе движения	комната	движения в парах	быстроту реакции
60-63	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	4	8,9,11,15.02			Выполняют прыжки с бегом, метанием	
64-66	Игра «Попади в цель»	3	16,18,22.02				
<b><u>Ходьба и упражнения в равновесии</u></b>							
67-69	Ходьба пол линии	3	25.02 1,2.03	Научится последовательно выполнять действия	Сенсорная комната	Выполняют движения под музыку на месте	Развитие координации движений
70-72	Ходьба на месте	3	4,9,11.03				
<b><u>Ползание и лазанье</u></b>							
73-75	Ползание на четвереньках по прямой линии	3	15,16,18.03	Научится ползанию на четвереньках по прямой линии между предметами и лазанью по канату	Сенсорная комната	Ползают на четвереньках по прямой и между предметами	Умение ориентироваться в пространстве
76-78	Лазанье по канату	3	22,23,25.03				
<b>IV четверть – 23 часа</b>							
<b><u>Прыжки</u></b>							
79-81	Прыжки на одной ноге	3	5,6,8.04	Сформируются умения сохранять равновесие в процессе движения	Спорт площадка	Выполняют действия по подражанию	Осознанно относиться к выполнению движений
82-84	Прыжки на двух ногах	3	12,13,15.04				
<b><u>Бросание, ловля, метание</u></b>							
85-87	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	3	19,20,22.04	Научатся выполнять и повторять упражнения по образцу учителя	Спорт площадка	Выполняют упражнения и задания по инструкции учителя	Формирование навыков самоконтроля
88-90	Метание мячей в цель	3	26,27,29.04				
91-93	Бросание мяча вверх	3	4,6,11.05				
<b><u>Бег</u></b>							
94-96	Ходьба и бег на носочках	3	13,17,18.05	Сформируются умения сохранять равновесие в процессе движения	Спорт площадка	Выполняют движения на носочках	Развитие координации движений
97-98	Бег между мягкими модулями	2	20,24.05				
99-101	Бег змейкой	3	25,27,31.05				



## **9. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.**

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

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

-Флажки.

-Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).

-Обручи

-Скакалки

-Кубики, кегли и шары пластмассовые.

-Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные) трех размеров).