

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 № 62\1 от 29.08..2025г

«Рассмотрено»:
на заседании МО
Протокол №1
от 28.08.2025г

«Согласовано»
зам.директора по УВР
_____/Станина Л.В.
от 29. 08.2025г

«Принято»ре
шением педагогического
совета ГБОУ с.Малый Толкай
Протокол №1 от «29.08.2025г

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

Программу составила: учитель
Астраханова Лариса Николаевна
Квалификационная категория: высшая
Класс:10 сипр ТМНР

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
2025-2026 учебный год

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. 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 5-9 классов ГБОУ школы-интерната с.Малый Толкай.
 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 11.02.2022 № 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 2021 г. № 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. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 17 марта 2025г №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2
 8. 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 г
 9. 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.
 10. Учебный план ГБОУ школы-интерната с.Малый Толкай на 2025-2026 учебный год 10 сипр класса.
- Рабочая программа адресована обучающимся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Срок реализации программы 1 учебный год.

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. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

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 строю.
- учить навыкам правильного дыхания;
- учить ходить и бегать в строю;
- учить правильному захвату различных по величине предметов;
- учить бросками 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.

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 обучающимся в процессе воспроизведения того или иного задания.

По данным углубленным медицинским обследованиям, проведенных в апреле – мае текущего года, все обучающийся школы были распределены по специально – медицинским группам здоровья. Так, обучающийся 9сипр класса Алексей И. входит в специальную группу «Б».

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.

Уроки физической культуры для группы «Б» содержат 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.

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.

Учитывая вышесказанное, под физическим развитием обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности,

Которые происходят результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

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

Основной формой организации учебного процесса является:

-урок;

-уроксэлементамиигры;

Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» в соответствии учебным планом ГБОУ школы-интерната на 2025/2026 учебный год рассчитана на 69 час в год, 2 раза в неделю (исходя из 34 учебных недель)

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.

Базовые учебные действия:

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
- организовывать своё рабочее место;
- проявлять навыки ученого поведения;
- умение выполнять задания в определённое время, от начала до конца, с определёнными параметрами.

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»по2-3 человека:«Паровоз», «Шагаем дружно»идр. 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 стартами разных исходных положений

Прыжки. Прыжки боком с зажатыми между ногами мешочками с наполнителем, «блинчиками»; на одной ноге через линию, веревку вперед, 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 «Бросай-ка». Выполнение обучающимися бросков а основе последовательного выбора мячей по цвету и весу.

Разделы курса

	Название раздела	Количество часов по четвертям				Проведено за год
		Iч	IIч	IIIч	IVч	
1	Мониторинг	3	-	-	-	3 часов
2	Ходьба и упражнения в равновесии	4	3	6	-	13 часов
3	Бег	4	-	4	8	16 часа
4	Прыжки	3	3	-	6	12 часов
5	Бросание, ловля, метание	-	3	4	3	10 часов
6	Ползание и лазанье	-	4	5	-	9 часов

7	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	3	-	-	-	3 часа
8	Итого:	16	15	20	15	66 часов

Календарно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура» на 2025-2026

№	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата проведения	Планируемые результаты	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Коррекционная работа
І четверть -16ч							
1-3	Мониторинг	3	1,3,8.09				
Ходьба и упражнения в равновесии							
4-5	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках,	2	10,15.09	Научится сохранять равновесие в процессе движения	Сенсорная комната	Выполняют движения на пятках и по сенсорной дорожке	Развитие координации движений
6-7	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	2	17.22.09				
8-9	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки,	2	24, 29.09				
10-11	Ходьба по сенсорной дорожке	2	1.10 6.10	Научится сохранять равновесие в процессе движения	Сенсорная комната	Выполняют движения на пятках и по сенсорной дорожке	Развитие координации движений
<u>Бег</u>							
12-13	Чередование ходьбы и бега	2	8,13.10	Научится Последовательны выполнять действия	Спортивная площадка	Выполняют движения по инструкции учителя	Развитие координации движений
14-15	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1	15.10				
16.	Бег на тренажере	1	20.22.10				

2 четверть -15ч Бросание, ловля, метание							
17-18	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	2	5,11. 10.11	Научитсяориенти роваться в пространстве	Спортивная площадка	Выполняют бросание мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	Осознанноо тноситься к выполнению движений
19-20	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	2	12,17.11				
21-22	Бросание мяча на дальность.	2	19,24.11				
23-24	Игра«Наброськольцо»	2	26.11 1.12				
Ползание и лазанье							
25-26	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	2	3.12. 8.12	Научатсясохранять равновесия	Сенсорная комната	Ползаютна четвереньках	Умение Ориентироватьс я в пространстве
27	Упражнения на коврике по следочкам	1	10.12			Выполняютуп ражненияна Коврике	Развитиекоо рдинации движений
28	Ходьба в «Ленте-гусеницы»	1	15.12	Сможет Последовательновы полнятьдействия	Сенсорная комната	Ходьба по мягким модулям и сенсорной дорожке	Развитиекоо рдинациидви жений
29	«Паровоз». Баскетбол	1	17.12				
Прыжки							
30	Прыжки на двух ногах с места.	1	22.12	Сформируется умение сохранять равновесие в процессе прыжков	Спортзал	Прыжки с места через кубики с продвижением вперед	Осознанно относиться к выполнению движений
31	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости.	1ч	24.12				
III четверть-20ч							
Бег							
32-34	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения,	3	12,14,19.01	Научитсяориенти роваться в	Спортзал	Выполняют движения на	Развитиекоо рдинациидви

	отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.			пространстве		носочках и бег с изменением темпа и направления движения.	жений
35-37	Бег с изменением темпа и направления движения.	3	21.26,28.01				

Бросание, ловля, метание

38-39	Прокатывание мяча двумя	2	2,4.02	Научится сохранять	Сенсорная	Выполняют	Развивать ловкость,
-------	-------------------------	---	--------	--------------------	-----------	-----------	---------------------

	руками друг другу			равновесие в процессе движения	комната	движения в парах	быстрые реакции
40-41	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	2	9,11.02			Выполняют прыжки с бегом, метанием	
42-43	Игра «Попади в цель»	2	16,18.02				

Ходьба и упражнения в равновесии

44-45	Ходьба по линии	2	25.02 2.03	Научится последовательно выполнять действия	Сенсорная комната	Выполняют движения под музыку на месте	Развитие координации движений
46	Ходьба на месте	1	4.03				

Ползание и лазанье

47-48	Ползание на четвереньках по прямой линии	2	11.03, 16.03	Научится ползанию на четвереньках по прямой линии между предметами и лазанию по канату	Сенсорная комната	Ползают на четвереньках по прямой и между предметами	Умение ориентироваться в пространстве
49-51	Подвижные игры с бегом, прыжками.	3	18.03. 23.03 25.03				

IV четверть – 15ч

Прыжки

52-53	Прыжки на одной ноге	2	6.04,8.04	Сформируются умения сохранять равновесие в процессе движения	Спортплощадка	Выполняют действия по подражанию	Осознанно относиться к выполнению движений
54-55	Прыжки на двух ногах	2	13,15.04				

Бросание, ловля, метание

56-57	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	2	20.22.04	Научатся выполнять и повторять упражнения по образцу учителя	Спортплощадка	Выполняют упражнения и задания по инструкции учителя	Формирование навыковсамок онтроля
58-60	Метаниемячей в цель	3	27.29.04, .4.05				
61-63	Бросание мяча в верх	3	6.11,13.05				
Бег							
64-65	Ходьба и бег на носочках	2	18,20.05	Сформируется умения сохранять равнове сие в процессе движения	Спортплощадка	Выполняют движенияна носочках	Развитиекоо рдинациидви жений
66	Бег между мягкими модулями,.Бег змейкой	1	25.05				

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

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

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).

-дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;

-альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;

--спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные,

-тренажеры.