

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 №62/1-о/д от 29.08.2025г.

Рассмотрено:
на заседании МО
протокол № 1
от 28.08.2025г.

Согласовано:
Заместитель директора
по УВР Станина Л.В.

Принято:
решением педагогического
совета протокол №1
от 29.08.2025г.

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

Программу составила: учитель
Уздеева Раиса Михайловна

Класс: 1доп сипр (вариант 8.4)

В основу разработки адаптированной рабочей программы по учебному 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
2025-2026 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 НОО РАС вариант 8.4) для 1-4 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. 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 под 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 2025-2026 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)

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17 марта 2025 г. № 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», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2".

2.Целевая аудитория: программа построена с учётом специфических особенностей познавательной и эмоционально-волевой деятельности обучающихся с РАС с интеллектуальной недостаточностью, их потенциальных возможностей и адресована обучающимся 1 доп сипр класса вариант 8.4.

3.Срок реализации программы 2025-2026 учебный год.

4.Цель и задачи с учётом специфики учебного предмета «Двигательное развитие»

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

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

- развивать двигательные функции (способность к самостоятельному передвижению), формировать фонд жизненно важных движений и игровой деятельности.
- предупреждать эмоциональные и поведенческие расстройства, развивать умение преодолевать страхи, воспитывать настойчивость, смелость, позитивное отношения к себе и окружающим.
- преодолевать двигательные нарушения, нормализовать мышечный тонус.

-сохранять здоровье, повышать физиологическую активность органов и системы профилактики осложняющих расстройств

- повышать толерантность к нагрузке, развивать физические способности, расширять объем мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

I. 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 доп классе оценки по предмету не выставляются. В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 8.4) 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)

II. 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 РАС с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 8.4) для 1 доп класса курс предмета рассчитан на **96** часов, **3** часа в неделю (из расчета 33 учебных недели). 1 доп сипр класс 96 часов: 1 четверть – 24ч., 2 четверть – 22ч., 3 четверть – 29ч., 4 четверть – 21ч.

III. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Личностные и предметные результаты освоения предмета.

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 8.4 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.

IV. Содержание учебного предмета

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), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, 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.

	Название раздела	Количество часов по четвертям				Проведено за год
		I ч	II ч	III ч	VI ч	
1	Мониторинг	6	-	-	3	9ч
2	Построения и перестроения	6	-	-	-	6ч
3	Ходьба и бег	6	6	-		12ч
4	Прыжки	-	10	-	-	10ч
5	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	3	6	8	6	23ч
6	Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза	3	-	21	12	36ч
7	Итого:	24ч	22 ч	29 ч	21 ч	96ч

VII. Календарно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»

№	Содержание изучаемого материала	Кол-во часов	Дата	Планируемые результаты	Средства обучения	Деятельность обучающегося	Коррекционная работа
1 четверть (24ч)							
1-6	Диагностика	6	01,02,05,08, 09,12.09				Развитие зрительного и пространственного восприятия
7-12	Совместные игры с мячом	6	15,16,19,22, 23,26.09	Совместно с учителем прокатывать и бросать мяч	Мячи	Рассматривает мяч, прокатывает мячи, кидает	
13-18	Построение в колонну по одному	6	29, 30.09 03,06,07, 10.10	С помощью учителя научится запоминать свое место в колонне	Спортивная площадка	Строятся в колонну по одному	
19-21	Ходьба	3	13,14,17. 10	ходить по линиям, бегать		Совместно с учителем ходит по линиям	
22-24	Бег	3	20,21,26.10				
2 четверть (22ч)							
25-30	Наклоны туловища	6	07,10,11,14, 17,18.11	С помощью учителя научится наклонять туловище вперед, назад, в стороны, выполнять повороты	Музыка Гимнастическое маты, игрушки	С помощью учителя наклоняют туловище вперед, назад, в стороны, выполняет повороты	Развитие общей моторики, двигательной активности, слухового восприятия
31-36	Повороты туловища	6	21,24,25, 28.11 01,02.12				
37-42	Прыжки на двух ногах на месте	6	05,08,09,12, 15,16.12				
43-46	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	4	19,22,23,26. 12				
3 четверть (29ч)							
47-	Подлезание под	8	12,13,16,19,	Научится ползать на	Гимнастическое	Ползают на	Развитие общей

54	препятствие на животe		20,23,26, 27.01	четвереньках по гимнастическому мату	ий мат	четвереньках	моторики, слухового восприятия
55-61	Бросание среднего мяча двумя руками вверх	7	30.01 02,03,06,09, 10,13.02	Научится ползать на четвереньках по гимнастической скамейке	Скамейка	Ползают на четвереньках по скамейке	Развитие общей моторики
62-68	Бросание среднего мяча двумя руками о пол, стену	7	16,17,20.02 02,03,06, 10.03	Научится ползать на животe	Спортивные маты	Ползают на животe	Развитие двигательной памяти
69-75	Бросание маленького мяча одной рукой	7	13,16,17,20 23,24,27.03	Научится с помощью учителя подлезать под препятствия – гимнастическую скамейку, стул	Гимнастическая скамейка	Подлезают под препятствия	Развитие видов движения
4 четверть (21 ч)							
76-81	Перебрасывание среднего мяча друг другу	6	06,07,10,13 14,17.04	Научится с помощью учителя подлезать под препятствия	Стулья	Подлезают под препятствия	Расширение объема мышечно-двигательных представлений
82-87	Перекачивание мяча друг к другу	6	20,21,24, 27,28.04 04.05	Научится с помощью учителя подлезать под препятствия – гимнастическую скамейку, стул	Гимнастическая скамейка	Подлезают под препятствия	Развитие видов движения
88-93	Эстафеты с передачей предметов и переносом грузов	6	05,08,12,15 18,19.05	Научится бросать мяч двумя руками от груди, от уровня колен, из-за головы	Мяч	Бросают мяч двумя руками вверх	Развитие двигательной памяти
94-96	Диагностика	3	22,25, 26.05				

VII. Материально - техническое обеспечение образовательного процесса

1. Учебно-методическое обеспечение

1. Адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2)

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

2. 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).