

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
Уздяева Раиса Михайловна

Класс: 2 (2 вариант)

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 2 вариант) для 1-4 классов ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай приказ №51 от 01.09.2023г 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 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 школьников с интеллектуальной недостаточностью, их потенциальных возможностей и адресована обучающимся 2сипр класса.

3.Срок реализации программы 2025-2026 учебный год.

4.Цель и задачи с учётом специфики учебного предмета «Адаптивная физкультура»

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.

II. 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.

Ребёнок 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 ребёнком 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.

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;
- учетом 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;

При обучении детей с тяжёлой умственной отсталостью рекомендуется безотметочная система обучения, но мониторинг сформированности практических умений и навыков обучающихся проводится при выполнении обучающимися заданий практического характера.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» является обязательной частью предметной области «Физическая культура».

В соответствии с годовым учебным планом на учебный год образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант) для 2 класса курс предмета рассчитан на **98** часов, **3** часа в неделю (из расчета 34 учебных недели). 2 класс 98 часов: 1 четверть – 24ч., 2 четверть – 22ч., 3 четверть – 31ч., 4 четверть – 21ч.

IV. 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).

V. Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» представлено следующими разделами:

1. Построения и перестроения.
2. Ходьба и бег.
3. Прыжки.
4. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.
5. Ползание и лазанье.
6. Коррекционные и подвижные игры.

	Название Раздела	Количество часов по четвертям				Проведено за год
		1ч	2ч	3ч	4ч	
1.	Диагностика	6ч	-	-	1ч	7ч
2.	Перестроение и построение	4ч	2ч	2ч	-	8ч
3.	Прыжки	6ч	3ч	10ч	3ч	22ч
4.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	3ч	-	8ч	5ч	16ч
5.	Ползание, подлезание,	3ч	5ч	-	4ч	12ч

	лазание, перелезание					
6.	Коррекционные и подвижные игры	2ч	10ч	4ч	3ч	19ч
7.	Ходьба и бег	-	2ч	7ч	5ч	14ч
7.	Итого:	24ч	16ч	31ч	21ч	98ч

VI. Календарно – тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура»

№	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата проведения	Прогнозируемый результат	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Коррекционная работа
	Первое полугодие I четверть - 24 часа						
	Построение и перестроение						
1-6	Диагностика	6	01.09 02.09 05.09 08.09 09.09 12.09				
7-9	Построение и перестроение	3	15.09 16.09 19.09	Имеет представление о построение и перестроение		Принятие исходного положения для построения и перестроения (основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»))	Развитие умения адекватно вести себя во время занятия.
10- 13	Построение в колонну по одному	4	22.09 23.09 26.09 29.09	Имеет представление о построение в колонну по одному		Построение в колонну по одному, в одну шеренгу	Развитие умения адекватно вести себя во время занятия.
	Прыжки						
14- 17	Прыжки на двух ногах	4	30.09 03.10 06.10 07.10	Умеет последовательно выполнять действия.	Спортзал	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед	Развитие координации движений.

						(назад, вправо, влево).	
18-21	Прыжки с продвижением вперед	4	10.10 13.10 14.10 17.10	Может сохранять равновесие	Спортзал	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	Осознанно относиться к выполнению движений
	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза						
22-24	Передача мяча двумя руками друг другу	3	20.10 21.10 24.10	Умение повторять по образцу учителя.	Сенсорная комната	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)	Формирование навыков самоконтроля
	Первое полугодие II четверть - 22 часа						
	Ползание, подлезание, лазание, перелезание						
25-29	Ползание на четвереньках	5	07.11 10.11 11.11 14.11 17.11	Умеет ползать на четвереньках	Сенсорная комната	Ползание на животе, на четвереньках	Умение ориентироваться в пространстве.
30-34	Лазание по гимнастической стенке	5	18.11 21.11 24.11 25.11 28.11	Имеет представление лазать по гимнастической стенке	Гимнастическая стенка	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), по гимнастической сетке вправо (влево), по канату	Развитие координации движений.
	Коррекционные и подвижные игры						
35-39	«Полоса препятствий»	5	01.12 01.12 05.12 08.12	Умение последовательно выполнять действия.	Сенсорная комната	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса	Развитие координации движений.

			09.12			препятствий»	
40-43	«Рыбаки и рыбки»	4	12.12 15.12 16.12 19.12	Умение последовательно выполнять действия.	Сенсорная комната	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	Развитие координации движений.
44-46	«Бросай-ка»	3	22.12 23.12 26.12	Умение последовательно выполнять действия.	Сенсорная комната	Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	Развитие координации движений.
	Второе полугодие III четверть -31 час						
	Ходьба и бег						
47-52	Ходьба	6	12.01 13.01 16.01 19.01 20.01 23.01	Научится сохранять равновесие	Спортзал	Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе	Развитие координации движений.
53-58	Бег между мягкими модулями	6	26.01 27.01 30.01 02.02 03.02 06.02	Умение ориентироваться в пространстве	Сорная комната	Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание)	Развивать ловкость, быстроту реакции.
	Прыжки						
59-65	Прыжки с места	7	09.02 10.02 13.02 16.02 17.02	Может прыгать с места	Спортзал	Прыжки в длину с места, с разбега	Осознанно относиться к выполнению движений

			20.02 24.02				
66-72	Прыжки в высоту	7	27.02 02.03 03.03 06.03 10.03 13.03 16.03	Умеет прыгать в высоту	Спортзал	Прыжки в высоту	Осознанно относиться к выполнению движений
Коррекционные и подвижные игры							
73-77	Игра-эстафета «Строим дом»	5	17.03 20.03 23.03 24.03 27.03	Умение последовательно выполнять действия.	Сенсорная комната	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом »	Развитие координации движений.
Второе полугодие IV четверть – 21 часов							
Ползание и лазанье							
78-81	Подлезание на четвереньках под препятствия	4	06.04 07.04 10.04 13.04	Умение ползать на четвереньках	Сенсорная комната	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	Умение ориентироваться в пространстве.
Ходьба и бег							
82-85	Ходьба с изменением темпа	4	14.04 17.04 20.04 21.04	Умение сохранять равновесие	Спорт площадка	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа (направления движения)	Развитие координации движений.
86-89	Бег с изменением темпа	4	24.04 27.04 28.04 04.05	Умение ориентироваться в пространстве	Спорт площадка	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа, направления	Осознанно относиться к выполнению движений

						движения	
90-93	Ходьба по гимнастической скамейке	4	05.05 08.05 12.05 15.05	Умеет сохранять равновесие	Спорт площадка	Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке	Развитие координации движений.
	Коррекционные и подвижные игры						
94-97	Игра «Болото»	4	18.05 19.05 22.05 25.05	Умение последовательно выполнять действия.	Спорт площадка	Соблюдение правил игры «Болото»	Развитие координации движений.
98	Диагностическая	1	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.
3. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии /Под ред. проф. Л.В. Шапковой (Коллектив авторов) — М.: «Советский спорт», 2002. (<http://pedlib.ru/Books/6/0301/6-0301-1.shtml>)

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).