

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: 3 (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 приказ №48/1 от 30.08.2024.
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 по д 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 (нарушениями интеллекта)"(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 3 класса (вариант 2).

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;

- 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;

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 3 класса курс предмета рассчитан на **98 часов**, **3 часа** в неделю (из расчета 34 учебных недели): 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	3ч	-	-	2ч	5ч
2.	Перестроение и построение	6ч	-	-	3ч	9ч
3.	Прыжки	8ч	-	15ч	6ч	29ч
4.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	7ч	-	5ч	4ч	16ч
5.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	-	-	5ч	2ч	7ч
6.	Коррекционные и подвижные игры	-	4ч	6ч	2ч	12ч
7.	Ходьба и бег	-	18ч	-	2ч	20ч
7.	Итого:	24ч	16ч	31ч	21ч	98ч

**Календарно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»
(98 часов)**

1 четверть 24 часа

№	Тема	Кол час	Дата	Прогнозируемый результат	Средства обучения	Деятельность учащихся	Коррекционная работа
1-3	Диагностика	3	01.09 02.09 05.09	Умение выполнять задание учителя, формирование целенаправленных действий	Спортивный зал	Выполняют словесную инструкцию	Развитие адекватного поведения
4-6	Совершенствование умения дышать при ходьбе.	3	08.09 09.09 12.09	Освоение навыков правильного дыхания	Спортивный зал	Выполняют словесную инструкцию	Развитие навыков самоконтроля
7-9	Совершенствование умения дышать при выполнении упражнений.	3	15.09 16.09 19.09	Умение дышать при выполнении упражнений	Спортивный зал	Отрабатывают навыки при выполнении упражнений	Коррекция общей моторики
10-12	Совершенствование умения дышать при приседаниях, в положении сидя.	3	22.09 23.09 26.09	Умение дышать при приседаниях, в положении сидя	Спортивный зал	Повторяют упражнения, сочетающиеся с правильным показом	Коррекция двигательных и дыхательных координаций
13-15	Закрепление навыков построения в шеренгу по росту.	3	29.09 30.09 03.10	Умение правильно построиться на урок и знать свое место	Спортивный зал	Умеют найти свое место в шеренге	Развитие адекватного поведения
16-18	Закрепление команды «Разойдитесь!», «Сойдитесь!».	3	06.10 07.10 10.10	Умение найти свое место в шеренге	Спортивный зал	Осознанно выполняют команды	Формирование навыков самоконтроля
19-21	Ходьба приставными шагами.	3	13.10 14.10 17.10	Умение ходить в заданном ритме	Спортивный зал	Выполняют упражнения приставными шагами	Коррекция общей моторики
22-24	Ходьба к модулю по сигналу учителя – упражнения.	3	20.10 21.10 24.10	Умение выполнять целенаправленные действия	Модульные конструкции	Умеют выполнять заданное упражнение к модулю	Коррекция слухового восприятия

						по сигналу	
2 четверть -22 часа							
25-28	Игра «Найди свой домик по величине, цвету, форме».	4	07.11 10.11 11.11 14.11	Умение выполнять задание учителя, формирование целенаправленных действий	Модульные конструкции	Выполняют упражнение правильного нахождения предметов	Коррекция мышления
29-32	Ходьба в разном темпе вдоль модулей, по лабиринту.	4	17.11 18.11 21.11 24.11	Умение ходить заданном ритме	Модульные конструкции	Выполняют простые упражнения в определенном темпе	Коррекция слухового восприятия
33-36	Ходьба в приседе и полуприседе.	4	25.11 28.11 01.12 02.12	Умение выполнять упражнения в полуприседе и приседе	Спортивный зал	Воспроизводят задания после словесной инструкции и показа	Коррекция общей моторики
37-41	Бег за мячом к цели эстафеты.	5	05.12 08.12 09.12 12.12 15.12	Умение осознанно выполнять задание в эстафете	Мяч	Выполняют заданное упражнения в эстафете	Коррекция мышления
42-46	Бег за обручем к цели эстафеты.	5	16.12 19.12 22.12 23.12 26.12	Умение осознанно выполнять задание в эстафете	Обруч	Выполняют заданное упражнения в эстафете	Коррекция памяти
3 четверть -31 час							
47-51	Упражнения с использованием напольных модулей.	5	12.01 13.01 16.01 19.01 20.01	Умение выполнять упражнения с использованием напольных модулей	Модульные конструкции	Выполняют упражнения с использованием напольных модулей	Коррекция мышления
52-56	Бег с преодолением	5	23.01 26.01	Умение бежать, преодолевая полосу	Обруч, скакалка,	Выполняют различные	Развитие координации

	полосы препятствий.		27.01 30.01 02.02	препятствий, последовательно выполняя действия	модульные конструкции	упражнения при беге	движений
57-60	Прыжки вправо, влево	4	03.02 06.02 09.02 10.02	Умение понимать словесную инструкцию учителя		Выполняют упражнения по словесной инструкции учителя	Развитие ориентации в пространстве
61-64	Прыжки вперед, назад.	4	13.02 16.02 17.02 20.02	Умение понимать словесную инструкцию учителя		Выполняют упражнения по словесной инструкции учителя	Развитие ориентации в пространстве
65-68	Прыжки боком с зажатым между ног мешочком с наполнителем.	4	24.02 27.02 02.03 03.03	Умение сохранить равновесие при прыжке	Мешочки с наполнителем	Выполняют упражнения на сохранение равновесия	Коррекция общей моторики
69-72	Прыжки на двух ногах через веревку вперед.	4	06.03 10.03 13.03 16.03	Умение прыгать на двух ногах в заданном направлении	Скакалка	Выполняют прыжки на двух ногах	Развитие ориентации в пространстве
73-77	Прыжки на одной ноге через веревку вперед.	5	17.03 20.03 23.03 24.03 27.03	Умение прыгать на одной ноге в заданном направлении	Скакалка	Выполняют прыжки на одной ноге	Развитие ориентации в пространстве
4 четверть-21 час							
78-81	Прыжки через линии с продвижением вперед, назад.	4	06.04 07.04 10.04 13.04	Умение выполнять прыжки в различных направлениях		Выполняют различные виды прыжков с продвижением вперед, назад	Коррекция слухового восприятия
82-85	Прыжки через веревку с продвижением вперед, назад.	4	14.04 17.04 20.04	Совершенствование умений выполнять различные прыжки	Скакалка	Выполняют упражнения по словесной инструкции	Развитие ориентации в пространстве

			21.04			и показу	
86-89	Бросание мяча двумя руками, ловля мяча.	4	24.04 27.04 28.04 04.05	Умение бросить мяч и поймать его	Мяч	Выполняют игровые упражнения с мячами	Развитие ориентации в пространстве
90-93	Обучение метанию мяча малого и среднего размера в горизонтальную цель.	4	05.05 08.05 12.05 15.05	Умение попасть мячом в цель	Мячи малого и среднего размера	Выполняют игровые упражнения с мячами	Коррекция моторики рук
94-96	Игровые упражнения с мячами.	3	18.05 19.05 22.05	Умение использовать невербальные способы взаимодействия при игре	Мяч	Совершенствуют умения бросать мячи разного размера при выполнении игровых заданий	Развитие невербальных средств общения
97-98	Диагностика	2	25.05 26.05	Умение выполнять задание учителя, формирование целенаправленных действий	Спортивный инвентарь	Выполняют словесную инструкцию	Развитие адекватного поведения

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).
- Скакалки.

Электронные ресурсы

1. Сайты

- www.school-collection.edu.ru
- <http://zavuch.info/forums.html>
- <http://www.logozavr.ru>