

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-о/д от « 29 »08.2025г

«Рассмотрено»
на заседании МО
Протокол № _1____
от 28.08.2025 г

«Согласовано»
зам. директора по УВР
_____/Станина Л.В.
от 29.08.2025 г.

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

**Рабочая программа
по предмету:
«Адаптивная физкультура»
для 4 СИПР класса (вариант2)
обучающийся Иситов Арстан**

Программу составила: учитель
Гульбина Г.Н.

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
2025-2026 учебный год

1. 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 (нарушениями интеллекта).
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (нарушениями интеллекта) (АООП ОО УО 2 вариант) для 1доп.-4 классов, 5-9 классов ГБОУ школы-интерната с.Малый Толкай приказ №51 от 01.09.2023г., с изменениями приказ№48/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 .(Приказ № 59/16 от «30» 08.2021 г).
7. 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".

8. 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.

9. 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";

10. Учебный план ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай на 2025-2026 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

Адаптивная физкультура является одним из важнейших предметов учебного плана. Она решает широкий спектр задач, связанных не только с формированием жизненно важных движений в ходьбе, беге, прыжках, но и связана с укреплением здоровья и развитием возможностей систем организма обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Обучающаяся 4 СИПР класса относится к группе «Б».

Принадлежность к каждой из групп определяет режим занятий адаптивной физкультурой, который наиболее соответствует их состоянию здоровья.

Каждая из групп предусматривает ограничение объема физической нагрузки, степень которой зависит от состояния здоровья данного ребенка, его заболевания и других критериев состояния организма

Знание особенности детей, относящихся к специальным группам, дает учителю возможность организовывать и строить урок удобным для детей способом.

Так, обучающиеся группы «Б» занимаются совместно с классом, по программе ЛФК. Каждый урок адаптивной физкультуры для группы «Б» содержит упражнения для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки, упражнения на равновесие, упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц, дыхательные упражнения

Поэтому особое внимание на уроках уделяется личностно-ориентированному, индивидуальному подходу в определении физической нагрузки для каждого обучающегося.

Предусмотрены следующие виды работы и формы учебных занятий для всех групп здоровья:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения со словесной инструкцией учителя;

- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Результаты освоения предмета «ЛФК» для группы обучающихся «Б» отражены в минимальных уровнях освоения предмета.

Уроки адаптивной физкультуры проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

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;

3. Место 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 34 часа в год, 1 раза в неделю.

4. 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).

Разделы курса

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.

Коррекционные подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, с мячами, с бегом, с прыжками, с метанием и бросками. Подвижные игры «Паровоз», «На праздник», «Возьми ленточки», «Беги ко мне», «Перепрыгни через ручеек» и другие.

5. Содержание учебного предмета.

	Название раздела	Количество часов по четвертям				Проведено за год
		I ч	II ч	III ч	VI ч	
1	Мониторинг	1	-	-	1	2 часа
2	Построения и перестроения	2	-	-	-	2 часа
3	Ходьба и бег	-	-	4	5	9 часов
4	Прыжки	4	-	4	-	8 часов
5	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	-	3	-	1	4 часов
6	Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза	1	-	-	-	1 часа
7	Коррекционные подвижные игры	-	5	3		8 часов
8	Итого:	8	8	11	7	34

**6. Календарно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»
на 2025-2026уч.год (34часов)**

№	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата провед ения	Планируемый результат	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Коррекционная работа
Первое полугодие I четверть - 8 часов							
1	Мониторинг	1	4.09				
2	Построение в колонну по одному	1	11.09	Имеет представление о построение в колонну по одному	Спортзал	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу	Развитие умения адекватно вести себя во время занятия
3	Прыжки на двух ногах	1	18.09				
4	Прыжки с продвижением вперед	1	25.09	Умеет последовательно выполнять действия		Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	Развитие координации движений
5	Передача мяча двумя руками друг другу	1	2.10	Может сохранять равновесие		Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	
6	Передача мяча двумя руками друг другу	1	9.10	Умеет повторять по образцу учителя	Сенсорная комната	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)	Формирование навыков самоконтроля
7	Ползание на четвереньках	1	16.10				
8	Ползание на четвереньках	1	23.10				
Первое полугодие II четверть - 8 часов							
9	Ползание на	1	6.11	Умеет ползать на	Сенсорная	Ползание на животе, на	Умение

	четвереньках			четвереньках	комната	четвереньках	ориентироваться в пространстве
10	Лазание по гимнастической стенке	1	13.11	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
11-12	«Полоса препятствий»	2	20.11 27.11	Умеет последовательно выполнять действия	Сенсорная комната	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	Развитие координации движений
13-14	«Рыбаки и рыбки»	2	4.12 11.12			Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	
15-16	«Бросай-ка»	2	18.12 25.12			Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	
Второе полугодие III четверть -11 часов							
17-18	Ходьба	2	15.01 22.01	Может сохранять равновесие при ходьбе	Спортзал	Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе	Развитие координации движений
19-20	Бег между мягкими модулями	2	29.01 5.02	Умеет ориентироваться в пространстве	Сенсорная комната	Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание)	Развивать ловкость, быстроту реакции
21-22	Прыжки с места	2	12.02 19.02	Может прыгать с места	Спортзал	Прыжки в длину с места, с разбега	Осознанно относиться к выполнению движений
23-24	Прыжки в высоту	2	26.02 5.03	Умеет прыгать в высоту		Прыжки в высоту	
25-27	Игра-эстафета	3	12.03	Умеет	Сенсорная	Соблюдение последовательности	Развитие координации

	«Строим дом»		19.03 26.03	последовательно выполнять действия	комната	действий в игре-эстафете «Строим дом»	движений
Второе полугодие IV четверть – 7 часов							
28	Подлезание на четвереньках под препятствия	1	9.04	Умеет ползать на четвереньках	Сенсорная комната	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	Умение ориентироваться в пространстве
29	Ходьба с изменением темпа	1	16.04	Умеет сохранять равновесие	Спорт площадка	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	Развитие координации движений
30-31	Бег с изменением темпа	2	23.04 30.04			Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе	
33	Ходьба по гимнастической скамейке	1	7.05			Ходьба по доске, лежащей на полу	
34	Игра «Болото»	1	14.05			Соблюдение правил игры «Болото»	
35	Мониторинг	1	21.05				

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 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>)

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).