

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 физическая культура»

Программу составила: учитель
Ширшова Наталья Витальевна
Квалификационная категория: высшая
Класс: 2

с. Малый Толкай

2025-2026 учебный год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе следующих нормативных 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 (с нарушениями интеллекта).
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП ОО УО 1 вариант) для 1-4 классов ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай, приказ №51 от 1.09.2023г , с изменениями приказ №48/1 от 30.08.2024г
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 30.08.2021г)
7. Учебный план ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай на 2025-2026 учебный год.
8. 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"
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”

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (с нарушениями интеллекта) (вариант 1) 2 класса.

Срок реализации программы по предмету - 2025-2026 учебный год.

Цель программы: укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни, воспитание интереса к занятиям физической культурой.

Задачи программы:

- формировать двигательные умения и навыки
- развивать двигательные способности в процессе обучения;
- раскрыть возможные избирательные способности и интересы обучающихся для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формировать и воспитывать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать нравственные, морально-волевые качества (настойчивость, смелость), навыки культурного поведения.

Поставленные задачи решаются только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных состязаний.

II. Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура 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 (с нарушениями интеллекта). Особое внимание на уроках физической культуры уделяется личностно-ориентированному, индивидуальному подходу в определении физической нагрузки для каждого обучающегося.

Обучающиеся 2 класса распределены в специальные медицинские группы здоровья. 4 человека относятся к IV специальной группе здоровья (Егор Г., Ольга В., Рамир П., Сергей М.), 2 человека – к III специальной группе (Игорь К., Кирилл Б.) и 1 человек – к III основной группе (Артем К.)

Принадлежность к каждой из групп определяет режим занятий физической культурой, 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 возможность организовывать и строить урок удобным для детей способом.

Каждый урок адаптивной физической культуры содержит упражнения для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки, упражнения на

равновесие, упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц, дыхательные упражнения.

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, 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 физической культуры проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Оценки по предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе выставляются со второго полугодия учебного года.

III. Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана для детей с интеллектуальными нарушениями в предметной области «Физическая культура».

В соответствии с годовым учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (с нарушениями интеллекта) 2 класса, курс предмета «Физическая культура» рассчитан на 99 часов:

1 четверть -24ч

2 четверть -24ч

3 четверть -31ч

4 четверть -20ч

Количество часов в неделю, отводимых на изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе определено недельным учебным планом и составляет 3 часа в неделю.

IV. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Обучающийся научится:

- владеть социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владеть навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- владеть навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- принимать установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- оценивать свое физическое состояние;
- положительно относиться к занятиям физической культурой.

Предметные результаты

Достаточный уровень

Обучающийся научится:

- пользоваться средствами укрепления здоровья, понимать значение личного здоровья для здоровья окружающих; уметь оказывать первую помощь;
- выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентируясь в пространстве;
- выполнять упражнения основной гимнастики на месте и в движении;
- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики и силовой подготовки;
- свободно владеть мячом (разного диаметра), выполнять упражнения в метании на дальность и в цель;
- выполнять ранее изученные виды прыжков, включить их в самостоятельную деятельность;
- сохранять устойчивое равновесие на разновысоких опорах, при выполнении акробатических элементов;
- пользоваться в организованной и свободной деятельности элементами спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона;
- знать и выполнять правила подвижных игр, организовывать их самостоятельно

Минимальный уровень

Обучающийся научится:

- выполнять правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок;
- выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;
- выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне;
- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять броски и ловлю мячей;
- выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;
- выполнять прыжок в длину с места в ориентир;
 - ударять мяч о пол и ловить его после отскока, подхватывая сначала снизу, затем сверху, ловить мяч поочередно каждой рукой отдельно, потом обеими руками;
- метать в цель, расположенную на высоте 1 м, 1,5 м, 2 м, мячи попеременно, то правой, то левой рукой.
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);

V. Содержание учебного предмета

Четверть		1ч	2ч	3ч	4ч	Всего часов
1.	Техника безопасности на уроке	1	1	1	1	4
2.	Бег, ходьба.	7	2	3	7	19
3.	Прыжки.	4			4	8
4.	Метание.	3		3	2	8
5.	Подвижные игры	9	2	3	2	16
6.	Висы.		3	3		6
7.	Лазанье		6	5		11
8.	Элементы акробатических упражнений			4		4
9.	Строевые упражнения		7	5	4	16
10.	Гимнастика.		3	4		7
	За четверть ч	24ч	24ч	31ч	20ч	99ч

VI. Календарно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура»

№	Содержание изучаемого материала	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Направления коррекционно-развивающей работы
1 четверть – 24ч							
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1	1.09	Умеют применять на практике знания о ТБ на уроках		Повторяют правила поведения и безопасности во время занятий.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.
2	Ходьба и бег.	1	3.09	Научатся бегать на короткую дистанцию	Мяч, секундомер, свисток.	Повторяют правила ходьбы и бега.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	1	5.09	Умеют бегать на короткую дистанцию, правильно выполнять основные движения	Метр, мел, рулетка.	Повторяют правила ходьбы и бега.	Развитие согласованности работы рук и ног.
4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Пустое место	1	8.09	Умеют ходить под счёт, правильно выполнять основные	Метр, мел, рулетка.	Выполняют основные движения в ходьбе и беге.	Развитие согласованности работы рук и ног.

				движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.			
5	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1	10.09	Умеют бегать на короткую дистанцию с ускорением	Мяч, секундомер, свисток	Выполняют бег с ускорением	Развитие навыков пространственной ориентировки.
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	12.09	Научатся выполнять прыжки, соблюдая технику выполнения		Выполняют прыжок с высоты, играют в подвижные игры, соблюдая правила.	Развитие согласованности работы рук и ног.
7	Прыжок в длину с разбега с 3 – 5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам»; эстафеты; челночный бег.	1	15.09	Правильно выполняют основные движения в прыжках	Метр, мел, рулетка.	Выполняют прыжок в длину с разбега, играют в подвижные игры, соблюдая правила.	Развитие согласованности работы рук и ног.
8	Прыжок с высоты (до 40 см) Игра «Прыгающие воробушки»;	1	17.09	Научатся правильно выполнять основные	Метр, мел, рулетка.	Выполняют прыжок с высоты, играют в подвижные	Развитие согласованности работы рук и ног.

	эстафеты,; челночный бег.			движения в прыжках; правильно выполнять приземление		игры, соблюдая правила.	
9	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ.	1	19.09	Научатся правильно выполнять основные движения	Мячи по кол-ву уч-ся, метр, мел, рулетка	Выполняют основные движения, упражнения на внимание	Развитие слухового восприятия и координации
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направление метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	22.09	Научатся правильно выполнять основные движения в метании	Мячи по кол-ву уч-ся, метр, мел, рулетка	Метают мячи на дальность с места из различных положений	Развитие общей моторики
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в цель».	1	24.09	Научатся правильно выполнять основные движения в метании.	Мячи по кол-ву уч-ся, метр, мел, рулетка	Метают мячи на дальность с места из различных положений.	Развитие общей моторики
12	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м.	1	26.09	Научатся правильно выполнять основные движения в метании	Метр, мел, мячи		Развитие зрительного восприятия

13	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка».	1	29.09	Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках.		Прыгает в длину с места, с разбега. Выполняет эстафеты в соответствии с правилами	Развитие пространственной ориентировки.
14-15	Бег по пересеченной местности	2	1,3. 10	Умеют бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.			Развитие умения передвигаться в заданном направлении и в заданном темпе.
16-19	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал-садись».	4	6,8,10, 13. 10	Научатся двигаться с мячом, вести мяч на месте и в движении	Мячи		Развитие зрительного восприятия.
20-24	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	5	15,17, 20,22, 24.10	Умеют играть с мячом	Мячи		Развитие двигательных способностей, общей моторики
2 четверть – 24ч							
25	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения. Смыкание и размыкание приставными шагами.	1	5.11	Умеют выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы		Выполняют акробатические элементы отдельно и в комбинации	

				раздельно и в комбинации.			
26-27	Акробатика . Строевые упражнения.	2	7,10.11	Умеют выполнять строевые команды		Выполняют размыкание и смыкание приставными шагами.	Развитие пространственной ориентировки
28-29	Акробатика . Строевые упражнения. Стойка на лопатках.	2	12,14.11	Научатся выполнять стойку на лопатках.	Маты	Выполняют стойку на лопатках, согнув ноги.	Развитие пространственной ориентировки.
30-31	Способы передвижения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.	2	17,19.11	Умеют выявлять различия в основных способах передвижения человека.		Выполняют разные способы передвижения	Развитие пространственной ориентировки.
32-34	Висы. Строевые упражнения	3	21,24,26.11	Умеют проявлять качества координации при выполнении упражнений.		Делают стойку на носках на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)	Развитие двигательных способностей, общей моторики
35-	Преодоление полосы	3	28.11	Умеют	Гимнастическая	Преодолевают	Развитие скоростных и

37	препятствий с элементами лазанья и перелезания		1,3.12	преодолевать полосы препятствия с элементами лазанья и перелезания.	скамейка, шведская стенка	полосы	координационных способностей
38-40	Акробатические комбинации. Висы. Строевые упражнения	3	5,8, 10.12	Умеют демонстрировать умение выполнять акробатические комбинации.		Демонстрируют умение выполнять акробатические комбинации.	Развитие пространственной ориентировки.
41-43	Опорный прыжок, лазанье.	3	12,15, 17.12	Освоят выполнение опорного прыжка, лазание по канату	Канат	Выполняют опорный прыжок, лазание по канату.	Развитие координационных способностей
44-46	Гимнастика с элементами акробатики .	3	19,22, 24.12	Умеют выполнять элементы акробатики		Демонстрируют умение выполнять акробатические комбинации.	Развитие двигательных способностей, общей моторики
47-48	Урок – игра. Игры на быстроту, выносливость, гибкость, равновесие.	2	26,29. 12	Умеют играть в подвижные игры с бегом,		Играют в подвижные игры	Развитие зрительно-двигательных взаимодействий.

				прыжками, метанием, лазанием, перелазанием.			
3 четверть – 31ч							
49-50	Повторение правил безопасности во время уроков. Перестроение из колонны по одному в круг.	2	12,14.01	Запомнят правила безопасности. Научатся перестраиваться в круг.		Повторяют правила поведения и безопасности во время занятий.	Развитие пространственной ориентации
51-54	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое.	4	16,19,21,23.01	Научатся перестраиваться из колонны по одному в колонну по двое	Гимнастические палки, мячи,кегли	Выполняют разученный способ передвижения.	Развитие умения выполнять инструкцию учителя
55-56	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	2	26,28,.01	Научатся выполнять упражнения	Гимнастические палки, мячи	Выполняют упражнения для осанки	Развитие двигательно-пространственной ориентировки
57-58	Разучивание комплекса общеразвивающих и	2	30.012.02	Запомнят комплекс упражнений	Гимнастические палки, мячи	Выполняют упражнения по показу	Развитие двигательно-пространственной

	корректирующих упражнений.					учителем	ориентировки
59-60	Элементы акробатических упражнений. Кувырок вперёд по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув колени.	2	4,6.02	Научатся выполнять упражнения	Гимнастические палки, маты	Выполняют упражнения по показу учителем	Развитие координационных способностей Развитие координационных способностей
61-62	Элементы акробатических упражнений. Стойка на лопатках, согнув колени.	2	9,11.02	Умеют выполнять стойку на лопатках	Маты	Выполняют стойку	Развитие двигательнo-пространственной ориентировки
63-64	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	2	13,16.02	Умеют лазать по скамейке	Гимнастическая скамейка	Слушают инструкцию, выполняют упражнение	Развитие координационных способностей
65-67	Передвижение на четвереньках по полу и по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).	3	18,20,25.02	Умеют передвигаться на четвереньках, выполнять задание	Мячи	Слушают инструкцию, выполняют упражнение	Развитие двигательнo-пространственной ориентировки
68-	Висы на	3	27.02	Умеют выполнять	Гимнастическая	Слушают	Развитие умения

70	гимнастической стенке. Сгибание и разгибание ног		2,4.03	висы	стенка	инструкцию, выполняют упражнение	слышать и принимать инструкцию учителя
71-73	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий,	3	6,11, 13..03	Умеют бегать на месте с высоким подниманием бедра		Слушают инструкцию, выполняют упражнение	Развитие умения передвигаться в заданном направлении
74	Броски и ловля мяча в парах .	1	16.03	Умеют бросать и ловить мяч	Мячи	Работают в парах	Развитие двигательных способностей
75-76	Ведение мяча на месте и в движении	2	18,20 .03	Умеют вести мяч	Мячи	Учатся вести мяч	Развитие глазодвигательной функции
77-79	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты	3	23,25, 27.03	Умеют владеть мячом: держать, передавать, выполнять ловлю, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Мячи	Играют в подвижные игры на основе баскетбола	Развитие двигательных способностей
4 четверть – 20ч							
80	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	6.04	Повторяют правила ТБ	Инструктаж	Слушают инструкции	Развитие слухового восприятия

81-82	Прыжок в высоту с прямого разбега	2	8,10.04	Выполняют т прыжок в высоту с разбега.		Выполняют прыжок в высоту с прямого разбега.	Развитие пространственной ориентировки
83-84	Прыжок в высоту с разбега.	2	13,15.04	Умеют прыгать в высоту с разбега.		Выполняют прыжок в высоту с разбега.	Развитие координационных способностей
85-86	Бег в чередовании с ходьбой. Кроссовая подготовка.	2	17,20.04	Умеют бегать в равномерном темпе.		Выполняют бег в чередовании с ходьбой.	Развитие пространственной ориентировки
87-88	Преодоление полосы препятствий.	2	22,24.04	Умеют правильно распределять силы по дистанции.			Способствовать развитию физических качеств
89	Высокий старт. Бег 30 метров –	1	27.04	Умеют выполнять бег на короткие дистанции.		Выполняют бег на короткие дистанции.	Развитие координационных способностей.
90-91	Старты из различных исходных положений.	2	29.04 4.05	Умеют выполнять старты из различных исходных положений		Выполняют старты из различных исходных положений	Развитие координационных способностей.
92-	Эстафеты с	2	6,8.	Умеют выполнять	Мячи, кегли,		Развитие двигательных

93	предметами		05	эстафеты с предметами	скакалки		способностей, общей моторики
94-95	Строевые упражнения. Ходьба в чередовании с бегом (15м- 15м).	2	13,15.05	Умеют чередовать бег и ходьбу			Развитие эмоционально-волевой сферы
96	Метание мяча в вертикальную цель.	1	18.05	Умеют выполнять метание мяча в вертикальную цель.	Малые мячи	Выполняют метание мяча в вертикальную цель.	Развитие прослеживающей функции глаза.
97	Метание мяча с разбега.	1	20.05	Умеют выполнять метание мяча с разбега.	Малые мячи	Выполняют метание мяча с разбега.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.
98-99	Подвижные игры с бегом и прыжками	2	22,25.05	Умеют выполнять действия в соответствии с правилами игры.	Мяч, скакалка	Играют в подвижные игры, соблюдая правила.	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников.

*** В графе «Прогнозируемый результат» отражен только достаточный уровень усвоения темы урока.**

VII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение:

Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб. 2003.

Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.

Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002

Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

Учебно-практическое обеспечение:

- Мячи
- Скакалки
- Кегли
- Гимнастические палки
- Обручи
- Маты

VIII. Контрольно-измерительный материал

Виды упражнений	Показатели физической подготовленности	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м с высокого старта	7,7 – 6,5 с	7,8 – 6,8 с
Прыжок в длину с места	100 – 155 см	90 – 145 см
Прыжок в длину с разбега	Без учета результатов	
Метание малого мяча на дальность	Без учета результатов	
Ходьба на лыжах (500 м)	Без учета результатов	

