

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 29.08.2025 г

**Рабочая программа
по предмету:
«Адаптивная физкультура для 5 СИПР класса(2вариант)
Обучающийся Чернов Илья**

Программу составила: учитель
Прохорова С.В.

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

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) 1дополнительный-4, 5-9 классов ГБОУ Самарской области «Школы-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 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 .
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 сМалый Толкай на 2025-2026 учебный год.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» адресована обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) 5с класса. Срок реализации программы 1 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.

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;

Описание места 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 31 час в год, 1 раз в неделю (исходя из 34 учебных недель в год)

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.

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

Календарно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»
на 2021-2022 уч.год (67 часов)

№	Содержание программного материала	Кол -во часов	Дата проведения	Планируемый результат	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Коррекционная работа
Первое полугодие							
I четверть - 8 часов							
1 2	Мониторинг	2	1,7,8.09				
3 4	Построение в колонну по одному	2	14,15,21.09	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
5	Прыжки на двух ногах	1	22,28,29.09	Умеет последовательно выполнять действия		Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	Развитие координации движений
6	Прыжки с продвижением вперед	1	5,6,13,12.10	Может сохранять равновесие		Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	
7 8	Передача мяча двумя руками друг другу	2	19,20,26,27.10	Умеет повторять по образцу учителя	Сенсорная комната	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)	Формирование навыков самоконтроля
Первое полугодие							
II четверть - 8 часов							
9	Ползание на четвереньках	1	5.11	Умеет ползать на четвереньках	Сенсорная комната	Ползание на животе, на четвереньках	Умение ориентироваться в пространстве
10 11	Лазание по гимнастической стенке	2	12.11 19.11	Имеет представление лазать по	Гимнастическая стенка	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной	Развитие координации движений

				гимнастической стенке		гимнастической скамейке вверх (вниз), по гимнастической сетке вправо (влево), по канату	
12 13	«Полоса препятствий»	2	26.11 3.12	Умеет последовательно выполнять действия	Сенсорная комната	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	Развитие координации движений
14 15	«Рыбаки и рыбки»	2	10.12 17.12			Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	
16	«Бросай-ка»	1	24.12			Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	
III четверть -11часов							
17 18 19	Ходьба	3	14,21,28.01	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
20 21	Бег между мягкими модулями	2	4.01 11.02	Умеет ориентироваться в пространстве	Сенсорная комната	Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход.	Развивать ловкость, быстроту реакции
22 23	Прыжки с места	2	18.02 25.02	Может прыгать с места	Спортзал	Прыжки в длину с места, с разбега	Осознанно относиться к выполнению движений
24 25	Прыжки в высоту	2	4.03 11.03	Умеет прыгать в высоту		Прыжки в высоту	
26 27	Игра-эстафета «Строим дом»	2	18.03 25.03	Умеет последовательно выполнять действия	Сенсорная комната	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»	Развитие координации движений

IV четверть – 7 часов							
28 29	Подлезание на четвереньках под препятствия	2	8.04 15.04	Умеет ползать на четвереньках	Сенсорная комната	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	Умение ориентироваться в пространстве
30	Ходьба с изменением темпа	1	22.04	Умеет сохранять равновесие	Спорт площадка	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	Развитие координации движений
31	Бег с изменением темпа	1	29.04			Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе	
32 33	Ходьба по гимнастической скамейке	2	06.05 13.05			Ходьба по доске, лежащей на полу	
34	Игра «Болото»	1	20.05	Умение последовательно выполнять действия		Соблюдение правил игры «Болото»	

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.

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)

