

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 от 29.08.2025 г

«Рассмотрено»:
на заседании МО
Протокол №
от 28.08.2025 г.
_____/Ширшова Н.В./

«Согласовано»
зам. директора по УВР
_____/Станина Л.В.
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 11 сипр класса**

Программу составила: учитель
Верховцева Виктория Владимировна

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 составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- 1.Закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП ОО УО) для 5-10 классов ГБОУ школы-интерната с.Малый Толкай.
3. 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"
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 ред. Л. Б. Баряевой – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011.
8. 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”;
- 9.Учебный план ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай на 2025-2026 учебный год.

Рабочая программа адресована обучающимся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью.

Срок реализации программы 1 учебный год.

Цель программы: восстановление и совершенствование физических и психофизических способностей обучающихся с отклонением в развитии.

Задачи:

- учить обучающихся 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 строю.
- 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

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 (интеллектуальными нарушениями).

Обучающиеся 11 СИПР класса распределены по специально – медицинским группам здоровья. Один обучающийся освобожден (Никита Ш.), одна обучающаяся (Карина К.) – 4 спец группа, Маша С. 4 под.

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

Обучающиеся группы «Б» занимаются совместно с классом, по программе ЛФК. Каждый урок физической культуры 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 физической культуры 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 физической культуры проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

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. 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 103 час в год, 3 раза в неделю (исходя из 34 учебных недель)

1 четверть	24 часа
2 четверть	24 часа
3 четверть	31 час
4 четверть	21 час
	100 часов

4.Планируемые результаты

1. ходить в колонне по одному, строиться в шеренгу, колонну, круг;
2. перешагивать через незначительные препятствия;
3. ходить с сохранением правильной осанки;
4. бегать в медленном и быстром темпе;
5. прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

Содержание учебного предмета

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в разных построениях по полу и по опорам, приподнятым над полом в быстром и медленном темпе (ориентируясь на различные сигналы). Ходьба по перевернутой гимнастической скамейке и гимнастическому бревну. Ходьба в «Ленте-гусенице» по 2-3 человека: «Паровоз», «Шагаем дружно» и др. Ходьба в колонне по одному, по два, четверками, по кругу в шеренге с различными движениями руками. Ходьба обычным, гимнастическим, с крестным шагом, с выпадами, в приседе, спиной вперед. Закрепление навыков одновременного окончания ходьбы.

Бег. Бег на перегонки, на скорость. Бег на месте с использованием напольных тренажеров. Медленный бег змейкой по нарисованной линии. Бег, наступая в обручи, разложенные по одной линии. Медленный бег с подбрасыванием вверх и ловлей мяча. Бег со стартом из разных исходных положений

Прыжки. Прыжки боком с зажатыми между ногами мешочками с наполнителем, «блинчиками»; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо влево, на месте и с продвижением вперед. Прыжки через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание. Бросание и ловля мяча двумя руками. Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо», «Брось колечко», «Добеги до стойки и надень колечко», «Раз колечко, два колечко», «Слушай и бросай (по цвету и количеству)».

Ползание и лазанье. Совершенствование приемов лазанья по гимнастической стенке, по веревочной лестнице. Дальнейшее обучение обучающихся лазанью по канату, захватывая его ступнями ног и руками в положение стоя. Упражнения на веревочной лестнице: «Поднимись на дерево», «Равнина, пригорок, гора, море», «Тренируем ноги-считаем ногами» и др.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол (по упрощенным правилам).

- передаче мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча;
- перебрасыванию мяча друг другу двумя руками от груди в движении;

-ловле мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с разных сторон;

-броскам мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.

Игра «Бросайка». Выполнение обучающимися бросков на основе последовательного выбора мячей по цвету и весу.

Разделы курса

	Название раздела	Количество часов по четвертям				Проведено за год
		I ч	II ч	III ч	VI ч	
1	Мониторинг	5	-	-	-	5 часов
2	Ходьба и упражнения в равновесии	6	5	6	-	17 часов
3	Бег	6	-	8	8	22 часа
4	Прыжки	5	6	-	6	17 часов
5	Бросание, ловля, метание	-	6	11	8	25 часов
6	Ползание и лазанье	-	5	6	-	11 часов
7	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	3	2	-	-	5 часов
8	Итого:	24	24	31	22	100 часов

6.Календарно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»
на 2025-2026 уч.год (100 часов)

№	Содержание программного материала	Кол- во часов	Дата проведения	Планируемые результаты	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Коррекционная работа
I четверть -24 часа							
1-5	Мониторинг	5	01.09 03.09 04.09 08.09 10.09				
Ходьба и упражнения в равновесии							
6-7	Ходьба на пятках	2	11.09 15.09	Научатся сохранять равновесие в процессе движения	Сенсорная комната	Выполняют движения на пятках и по сенсорной дорожке	Развитие координации движений
8-9	Ходьба с перешагиванием через предметы	2	17.09 18.09				
10-11	Ходьба по сенсорной дорожке	2	22.09 24.09				
Бег							
12-13	Чередование ходьбы и бега	2	25.09 29.09	Научатся последовательно выполнять действия	Спортивная площадка	Выполняют движения по инструкции учителя	Развитие координации движений
14-15	Бег на перегонки	2	01.10 02.10				
16-17	Бег на тренажёре	2	06.10 08.10				
Прыжки							
18-19	Прыжки в лево в право	2	09.10 13.10	Смогут выполнять прыжки	Спортзал	Выполняют прыжки	Осознанно относиться к выполнению движений
20-22	Прыжки с мешочком	3	15.10 16.10 20.10				

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений							
23-24	Баскетбол	2	22.10 23.10	Научатся бросать мяч в цель	Спортивная площадка	Выполняют передачу мяча друг другу	Осознанно относиться к выполнению движений
II четверть - 24 часа							
Бросание, ловля, метание							
25-27	Бросание мяча через сетку	3	05.11 06.11 10.11	Научатся ориентироваться в пространстве	Спортивная площадка	Выполняют бросание мяча через сетку	Осознанно относиться к выполнению движений
28-29	Бросание мяча вверх	2	12.11 13.11				
30-31	Игра «Набрось кольцо»	2	17.11 19.11				
Ползание и лазанье							
32-33	Ползание между предметами	2	20.11 24.11	Научатся сохранять равновесия	Сенсорная комната	Ползают на четвереньках	Умение ориентироваться в пространстве
34-36	Упражнения на коврике по следочкам	3	26.11 27.11 01.12			Выполняют упражнение на коврике	Развитие координации движений
Ходьба и упражнения в равновесии							
37-38	Ходьба в «Ленте-гусеницы»	2	03.12 04.12	Смогут последовательно выполнять действия	Сенсорная комната	Ходьба по мягким модулям и сенсорной дорожке	Развитие координации движений
39-41	«Паровоз». Баскетбол	3	08.12 10.12 11.12				
Прыжки							
42-44	Прыжки с места	3	15.12 17.12 18.12	Сформируются умение сохранять равновесие в процессе прыжков	Спортзал	Прыжки с места через кубики с продвижением в перед	Осознанно относиться к выполнению движений
45-48	Прыжки с продвижением	4	22.12				

	вперед		24.12 25.12 29.12				
III четверть - 31 час							
Бег							
49-51	Ходьба и бег на носочках	3	12.01 14.01 15.01	Научатся ориентироваться в пространстве	Спортзал	Выполняют движения на носочках и бег между предметами за учителем	Развитие координации движений
52-55	Бег между мягкими модулями	4	19.01 21.01 22.01 26.01				
Бросание, ловля, метание							
56-59	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	4	28.01 29.01 02.02 04.02	Научатся сохранять равновесие в процессе движения	Сенсорная комната	Выполняют движения в парах	Развивать ловкость, быстроту реакции
60-63	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	4	05.02 09.02 11.02 12.02			Выполняют прыжки с бегом, метанием	
64-66	Игра «Попади в цель»	3	16.02 18.02 19.02				
Ходьба и упражнения в равновесии							
67-69	Ходьба пол линии	3	25.02 26.02 02.03	Научатся последовательно выполнять действия	Сенсорная комната	Выполняют движения под музыку на месте	Развитие координации движений
70-72	Ходьба на месте	3	04.03 05.03 11.03				

<u>Ползание и лазанье</u>							
73-75	Ползание на четвереньках по прямой линии	3	12.03 16.03 18.03	Научатся ползанию на четвереньках по прямой линии между предметами и лазанию по канату	Сенсорная комната	Ползают на четвереньках по прямой и между предметами	Умение ориентироваться в пространстве
76-78	Лазанье по канату	3	19.03 23.03 25.03				
79	Прыжки на одной ноге	1	26.03				
IV четверть – 21 час							
<u>Прыжки</u>							
80-81	Прыжки на одной ноге	2	06.04 08.04	Сформируются умения сохранять равновесие в процессе движения	Спорт площадка	Выполняют действия по подражанию	Осознанно относиться к выполнению движений
82-84	Прыжки на двух ногах	3	09.04 13.04 15.04				
<u>Бросание, ловля, метание</u>							
85-87	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	3	16.04 20.04 22.04	Научатся выполнять и повторять упражнения по образцу учителя	Спорт площадка	Выполняют упражнения и задания по инструкции учителя	Формирование навыков самоконтроля
88-90	Метание мячей в цель	3	23.04 27.04 29.04				
91-93	Бросание мяча вверх	3	30.04 04.05 06.05				
<u>Бег</u>							
94-96	Ходьба и бег на носочках	3	07.05 13.05 14.05	Сформируются умения сохранять равновесие в процессе движения	Спорт площадка	Выполняют движения на носочках	Развитие координации движений
97-98	Бег между мягкими	2	18.05				

	модулями		20.05				
99-100	Бег змейкой	2	21.05 25.05				

7. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. 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

- Флажки.
- Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).
- Обручи
- Скакалки
- Кубики, кегли и шары пластмассовые.
- Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные) трех размеров).