

Областное казенное общеобразовательное учреждение «Тёткинская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

«Рассмотрена и принята»

на заседании
педагогического совета

Протокол № 6
от 30.05. 2025г.

«Согласована»

Зам. директора по УР

 /Сергиенко Н.И.

«Утверждаю»

Директор ОКОУ « Тёткинская
школа- интернат»

 /Бабкина Н.Н./
Приказ № 9/1 от 18.07. 2025 г.



**Рабочая программа учебного
предмета «Адаптивная физическая культура»**

Учитель	Шаруда Елена Николаевна
Класс	3а
Всего часов в год	102
Всего часов в неделю	3
Срок реализации	1 год

пгт. Тёткино, 2025 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа учебного предмета разработана на основе следующих документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273 ФЗ.
2. Приказ Министерства образования РФ № 1599 от 19.12.2014г. «Об утверждении ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями»;
3. Приказ Министерства просвещения № 1026 от 24.11.2022 г. «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
4. Приказ министерства просвещения РФ от 21 сентября 2021 г. №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников» с изменениями, внесенными приказом Минпросвещения России от 21 февраля 2024г. №119;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
7. АООП УО (вариант 1) ОКОУ «Тёткинская школа-интернат»;
8. Учебный план АООП УО (вариант 1) 3-4 классов на 2025-2026 учебный год ОКОУ «Тёткинская школа-интернат»;
9. Положение об адаптированной рабочей программе учебного предмета ОКОУ «Тёткинская школа-интернат».

Цель – повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи и направления:

- Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.
- Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;

1. *Образовательные*: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.

2. *Воспитательные*: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. *Коррекционно-компенсаторные*: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические*: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. *Развивающие*: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Место предмета в учебном плане

Предмет входит в обязательную нагрузку и относится к предметам федерального компонента. Программа составлена на основе учебного плана 2025-2026 учебного года, рассчитана на 102 часа, исходя из 34 учебных недель в году (3 часа в неделю).

1. Содержание рабочей программы

Содержание курса состоит из следующих разделов:

1. Легкая атлетика.

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

3. Коррекционные подвижные игры, эстафеты.

В раздел программы «Легкая атлетика» включены различные виды бега, прыжков, метаний.

В раздел программы «Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика» вошли специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию тех или иных отклонений в физическом развитии и психомоторики.

В раздел программы «Коррекционные подвижные игры, эстафеты» включены подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно – моторной координации на совершенствование функции дыхания, элементы спортивных игр (настольный теннис, баскетбол, футбол, пионербол)

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей; вводной, подготовительной, основной и заключительной. На уроке применяются специальные педагогические приёмы, направленные на коррекцию умственной отсталости учеников: анализ выполнения своих движений и товарищей, выполнение упражнений по словесной инструкции, усвоение названий движений и исходных положений, расширение словаря, запоминание комбинаций упражнений, различение движений по темпу, объёму, усилию, ритму.

Практическое содержание программы включает в себя комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса, укрепление мышц плечевого пояса, мышц опорно-двигательного аппарата, на развитие правильного

дыхания, на развитие внимания, упражнения на координацию движений, лечение и профилактику ожирения.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся. Устанавливаются требования к результатам: личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества; предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Регулятивные БУД:

- умение проговаривать последовательность действий;
- умение совместно с учителем и другими учениками давать оценку действию;
- умение работать по предложенному учителем плану;
- организующие умения: вовремя приходить на занятие, организованно входить, знать и выполнять правила внутреннего распорядка, санитарно-гигиенические требования,
- умение соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем,
- умение формулировать совместно с учителем задание.

Познавательные БУД:

- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- умение анализировать, сравнивать, группировать различные материалы, инструменты;

Коммуникативные БУД:

- умение осуществлять совместную деятельность;
- умение участвовать в работе группы, распределять обязанности, договариваться друг с другом.
- умение сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми, умение слушать и понимать речь других;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.

Предметными результатами изучения курса являются следующие знания и умения:

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Личностные результаты освоения АООП:

- добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность,
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- бережное отношение к своему здоровью;
- проявление толерантности, уважительного отношения к иному мнению;
- овладение навыками коммуникации при общении со сверстниками в совместной деятельности

3. Содержание рабочей программы

3 класс

Содержание курса состоит из следующих разделов:

Знания о физической культуре. Основы техники безопасности

2. Гимнастика.

3 . Легкая атлетика.

4.Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

5.Коррекционные подвижные игры, эстафеты.

В раздел программы «Легкая атлетика» включены различные виды бега, прыжков, метаний.

В раздел программы «Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика» вошли специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию тех или иных отклонений в физическом развитии и психомоторики.

В раздел программы «Коррекционные подвижные игры, эстафеты» включены подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно – моторной координации на совершенствование функции дыхания, элементы спортивных игр (настольный теннис, баскетбол, футбол, пионербол)

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей; вводной, подготовительной, основной и заключительной. На уроке применяются специальные педагогические приёмы, направленные на коррекцию умственной отсталости учеников: анализ выполнения своих движений и товарищей,

выполнение упражнений по словесной инструкции, усвоение названий движений и исходных положений, расширение словаря, запоминание комбинаций упражнений, различение движений по темпу, объёму, усилию, ритму.

Практическое содержание программы включает в себя комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса, укрепление мышц плечевого пояса, мышц опорно-двигательного аппарата, на развитие правильного дыхания, на развитие внимания, упражнения на координацию движений, лечение и профилактику ожирения.

№ п/п	Название раздела.	Количество часов
	Знания о физической культуре. Основы техники безопасности .	В процессе обучения
	Гимнастика.	
	Лёгкая атлетика .	
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.	
	Коррекционные подвижные игры, эстафеты	
	Итого :	

4. Календарно-тематическое планирование

3 класс

№	Содержание мероприятий	Дата проведения	
		По плану	фактически
1	Правила поведения в зале, на площадке. Подготовка к занятиям.		
2	Эстафеты. Игры с мячом.		
3	Бег 60 м с высокого старта.		
4	Построение в колонну по одному. ОРУ в движении.		
5	Построение. Выполнение команд "Встать, сесть, пошли, побежали, остановились".		
6	Челночный бег 3х10м. ОРУ в движении		
7	ОРУ на месте. Обучение прыжкам в высоту с места		
8	Упражнения для укрепления мышц стопы.		
9	Обучение метанию малого мяча.		

10	Медленный бег. ОРУ в движении.		
11	Обучение прыжкам в длину		
12	ОРУ в движении. Прыжки в длину.		
13	Упражнения на формирование мышечного корсета. Эстафеты с мячом.		
14	Обучение метанию малого мяча на дальность		
15	Метание мяча на дальность с 2х шагов.		
16	Совершенствование метания мяча на дальность.		
17	Подвижные игры.		
18	ОРУ. Прыжки в длину с места.		
19	Подвижные игры.		
20	Прыжки в длину с места.		
21	Медленный бег с сохранением осанки в колонне по одному		
22	Бег с изменением длины и ширины шага.		
23	Эстафеты с элементами прыжков.		
24	Строевые упражнения.		
25	ОРУ на месте. Упражнения с большими мячами.		
26	Разновидности ходьбы и бега. Упражнения для формирования правильной осанки.		
27	Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча из-за головы.		
28	Разновидности ходьбы и бега.		
29	Упражнения для формирования правильной осанки.		
30	Ходьба с дыхательными упражнениями.		
31	ОРУ в движении. Эстафеты с мячами.		
32	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча по прямой.		
33	Общеразвивающие упражнения. Броски в кольцо.		
34	Упражнения для развития выносливости. Ловля и передача мяча.		

35	Упражнения для развития выносливости. Броски в кольцо.		
36	Ходьба, бег и прыжки по заданию. Упражнения для развития быстроты		
37	Эстафеты с элементами прыжков, ведением мяча.		
38	Т.Б на уроках гимнастики. Разновидности ходьбы.		
39	Разновидности ходьбы. Упражнение "Ласточка".		
40	Ходьба, бег, прыжки на четвереньках.		
41	Ходьба, бег. Лазание на гимнастическую стенку.		
42	ОРУ в движении и на месте. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, правым боком, левым, спиной вперед.		
43	Строевые упражнения. Перекаты в группировке. Упражнения в равновесии		
44	Упражнения для развития силовых качеств (поднимание и опускание прямых ног лежа на спине, отжимание).		
45	Полоса препятствий с использованием гимнастических снарядов и вспомогательного инвентаря.		
46	Упражнения для развития гибкости (мост, шпагат).		
47	ОРУ в движении. Кувырки вперед.		
48	ОРУ на месте. Кувырки назад.		
49	Упражнения для развития силовых качеств (скакалка, запрыгивание и спрыгивание на гимнастическую скамейку).		
50	Полоса препятствий с использованием гимнастических снарядов и вспомогательного инвентаря.		
51	Комплекс упражнений на растягивание мышц		
52	Т.Б на занятиях с фитболами. Обучение сяду на мяче, прыжкам на мяче.		
53	Прыжки на мяче. Игра "Кто быстрее".		
54	Разучивание комплекса №2. Подвижные игры "Кто быстрее".		
55	Повторение комплекса упражнений сидя на мяче. Игра "Догонялки на мячах".		

56	Ведение мяча по прямой. Броски мяча в кольцо		
57	Упражнения для развития быстроты. Броски в кольцо.		
58	Бросок двумя руками сверху. Броски в кольцо		
59	Подвижная игра "21".		
60	Подвижная игра "33".		
61	Подвижные игры "Удочка с прыжками".		
62	Эстафеты с бегом и прыжками		
63	Подвижные игры "Сильный, бросай".		
64	Игра "Бочче". Развитие точности движений		
65	Игра "Бочче".		
66	Подвижная игра «Уточка», «Мы солдаты».		
67	Подвижная игра «Уточка», «Вот так».		
68	Подвижная игра «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробьи».		
69	Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата		
70	Подвижная игра. «Быстро по местам»,		
71	Подвижная игра. «Кошки-мышки».		
72	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.		
73	Правила игры «Метко в цель»,		
74	Правила игры «Догони мяч».		
75	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.		
76	Правила игры «Шишки», «Желуди, орехи»		
77	Правила игр. «Волки во рву», «Снайперы».		
78	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.		
79	Подвижные игры «Снайперы», «Шишки», «Желуди, орехи»		
80	Бег по начерченным на полу ориентирам.		

81	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.		
82	Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место.		
83	Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8м.).		
84	Подъем туловища без помощи.		
85	Игра «Попади в цель»		
86	Упражнения с обручами.		
87	ОРУ на месте. Гимнастическое упражнение «Мостик».		
88	ОРУ на месте. Гимнастическое упражнение «Ласточка».		
89	Упражнения, лежа на полу		
90	Упражнения, лежа на полу. Массаж пальцев, кистей рук.		
91	Упражнения, лежа на полу. Игра «Кто быстрее соберет».		
92	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.		
93	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Подъем туловища без помощи.		
94	Ходьба по гимнастической скамейке.		
95	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове.		
96	Медленный бег. ОРУ в движении		
97	Ходьба с дыхательными упражнениями		
98	Игра «Шишки», «Желуди, орехи»		
99	Эстафеты с бегом и прыжками		
100	Подвижная игра "21",		
101	Эстафеты с элементами прыжков.		
102	Подвижная игра. «Быстро по местам», Игра "Кто быстрее. Итоговый урок		

Материально-техническое обеспечение:

1. Учебно-методическая литература:

1. Березин А.Ф., Березина Н.Н. Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям. – Ростов-на-Дону: Изд-во РОИКиПРО, 2007.
2. Сычева В. О значении позитивного мышления. // Школьный психолог, №11, 2009.
3. Петрусинский В.В. «Игры – обучение, тренинг – досуг...» - М.: Новая школа, 2001г.
4. Снайдер Д. «Практическая психология для подростков», М.: АСТ-Пресс, 2001г.
5. «Школьный психолог» № 30-2003г.; № 2,5,10-2005г
6. Концепция Специального Федерального государственного образовательного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья / [Н.Н. Малофеев, О.И. Кукушкина, О.С. Никольская, Е.Л.
7. Методические рекомендации. (Серия «Инклюзивное образование») М.,СПб : Нестор-История, 2013
8. Шевченко, С.Г. Коррекционно-развивающее обучение: Организационно-педагогические аспекты: метод. пособие для учителей классов коррекционно-развивающего обучения [Текст] / С.Г. Шевченко– М.: ВЛАДОС, 2003. – 136с.
9. Стимульные и диагностические материалы
10. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Занятия интеллектуального тренинга, направленные на развитие мышления, памяти, внимания. - Ростов-на Дону; «Феникс», 2003
11. Гунина Е. В. "Диагностика и коррекция мышления неуспевающих школьников". - КЛИО, 2001.
12. Игры - обучение, тренинг, досуг...// Под ред. В. В. Петрусинского. В 4-х томах. - М.: Новая школа, 2004.
13. Ильина М. В. "Чувствуем, познаём, размышляем". - М.: АРКТИ, 2004.
14. Истратова О. Н. "Практикум по детской психокоррекции: Игры, упражнения, техники". - Ростов-на-Дону "Феникс", 2008.

2. Учебно-практическое оборудование:

- тренажеры,
- инвентарь для подвижных и спортивных игр:
- маты,
- батуты,
- гимнастические мячи разного диаметра,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические лестницы,
- обручи, кегли,
- мягкие модули различных форм,
- гимнастические коврики,
- корзины,
- футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи.

2. Электронное обеспечение:

"Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" - [http:// festival. 1 september.ru](http://festival.1september.ru)
"Педагогическая библиотека" - <http://www.pedlih.rti>
"Мир Психологии" - <http://psychology.net.ru>
Презентации на сайте: <http://www.danilova>.