

Министерство образования и науки Алтайского края  
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Ребрихинская общеобразовательная школа-интернат »

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
(Протокол от 30.08.2024 № 1)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом КГБОУ  
«Ребрихинская  
общеобразовательная школа-  
интернат» от 30.08.2024 № 120

Рабочая программа по учебному предмету  
«Адаптивная физкультура» 1 класс (год обучения)  
на 2024- 2025 учебный год

разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы  
образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями  
развития (вариант 2)

Составитель: Нестеренко Е.В.  
учитель ритмики и  
корригирующей гимнастики  
высшей квалификационной  
категории

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» разработана на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки от 19 декабря 2014 г. № 1599;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
5. Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, коррекционных курсов, факультативных занятий краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Ребрихинская общеобразовательная школа-интернат».

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки от 19 декабря 2014 г. № 1599;

КГБОУ «Ребрихинская общеобразовательная школа-интернат» при реализации АООП использует электронные средства обучения на уроках при соблюдении установленных СП 2.4.3648-20 требований:

- Общая продолжительность использования электронных средств обучения на уроке (п. 2.10.2): для интерактивной доски – для детей до 10 лет – 20 минут, старше 10 лет – 30 минут; для компьютера (ноутбука, планшета) – для детей 1, 2-х классов – 20 минут, 3, 4 классов – 25 минут.
- Продолжительность непрерывного использования экрана для учеников 1-4-х классов составляет 10 минут (п.2.10.2).

С целью профилактики нарушения зрения обязательно проводится гимнастика для глаз при использовании электронных средств обучения – на уроке и перемене, а также при использовании книжных учебных изданий – во время перемен при участии педагога (пп. 2.10.2, 2.10.3).

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2 ) КГБОУ для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Ребрихинская общеобразовательная школа – интернат»;

Учебный план КГБОУ для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Ребрихинская общеобразовательная школа – интернат» на текущий учебный год;

Положение о порядке разработки и утверждения рабочей программы предмета, коррекционной подготовки, факультативных занятий краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Ребрихинская общеобразовательная школа-интернат».

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка». Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Программа предназначена для 3-7 классов, рассчитана на 96 час., по 3ч в неделю.

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

Задачи:

формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения;

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;

освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры, корригирующие упражнения;

укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности:

побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией.

#### Календарно-тематический план

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего за год
24ч	24ч	29ч	19ч	96ч

№ п/п	Темы уроков	Часы	Дата	
	Коррекционные			

	подвижные игры.			
1.	Элементы спортивных игр и упражнений.	3	3.09 5.09 6.09	Обучающиеся выполняют вместе с учителем комплекс упражнений.
2.	Баскетбол (передача мяча, отбивание, ведение, броски в кольцо).	3	10.09 12.09 13.09	Обучающиеся отрабатывают вместе с учителем технику передачи и ведения мяча броски в кольцо.
3.	Волейбол (приём, передача).	3	17.09 19.09 20.09	Обучающиеся отрабатывают вместе с учителем технику приёма и передачи мяча.
4.	Футбол (удар по воротам с двух шагов, остановка мяча ногой).	3	24.09 26.09 27.09	Обучающиеся отрабатывают вместе с учителем удары по воротам.
5.	Игры: «Стоп, хлоп, раз», «Болото».	3	1.10 3.10 4.10	Обучающиеся вместе с учителем знакомятся с правилами игры.
6.	Игра – эстафета «Полоса препятствий».	3	8.10 10.10 11.10	Обучающиеся вместе с учителем знакомятся с правилами и играют.
7.	Игры: «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки».	3	15.10 17.10 17.10	Обучающиеся вместе с учителем знакомятся с правилами и играют.
8.	Игра – эстафета «Собери пирамиду».	3	22.10 24.10 25.10	Обучающиеся вместе с учителем знакомятся с правилами и играют.
9.	Игра – эстафета «Собери дом».	3	5.11 7.11 8.11	Обучающиеся вместе с учителем знакомятся с правилами и играют.
10.	Построение и перестроения (основная стойка, стойка «ноги врозь», и «на ширине плеч»).	3	12.11 14.11 15.11	Обучающиеся вместе с учителем выполняют строевые приёмы.
11.	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу.	3	19.11 21.11 22.11	Обучающиеся вместе с учителем выполняют строевые приёмы по ориентирам.
12.	Перестроение шеренги в круг.	3	26.11 28.11 28.11	Обучающиеся вместе с учителем выполняют строевые приёмы.
13.	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперёд.	3	3.12 5.12 6.12	Обучающиеся выполняют команды по инструкции учителя.

14.	Повороты на месте в разные стороны.	3	10.12 12.12 13.12	Обучающиеся выполняют команды по инструкции учителя по ориентирам.
15.	Ходьба в колонне по одному, по двое.	3	17.12 19.12 20.12	Обучающиеся вместе с учителем выполняют строевые приёмы.
16.	Бег в колонне.	3	24.12 26.12 27.12	Обучающиеся вместе с учителем выполняют строевые приёмы с соблюдением дистанции.
17.	Дыхательные упражнения.	3	9.01 10.01 14.01	Обучающиеся выполняют работу по карточкам. (Кто как дышит)
18.	Одновременное (поочерёдное) сгибание (разгибание) пальцев.	3	16.01 17.01 21.01	Обучающиеся выполняют пальчиковую гимнастику по инструкции учителя.
19.	Круговые движения кистью.	3	23.01 24.01 28.01	Обучающиеся выполняют пальчиковую гимнастику по инструкции учителя.
20.	Одновременные (поочерёдные) движения руками в исходных положениях: «стоя», «сидя», «лёжа», «вперёд», «назад», «в стороны», «вверх», «вниз».	3	30.01 31.01 4.02	Обучающиеся выполняют упражнения по инструкции учителя.
21.	Круговые движения руками.	3	6.02 7.02 11.02	Обучающиеся выполняют упражнения по инструкции учителя.
22.	Движения плечами вперёд (назад, вверх, вниз).	3	13.02 14.02 25.02	Обучающиеся выполняют упражнения по инструкции учителя.
23.	Движения головой : наклоны (вперёд, назад, в стороны).	3	27.02 28.02 4.03	Обучающиеся выполняют упражнения по инструкции учителя.
24.	Повороты туловища вправо (влево). Наклоны туловища.	3	6.03 7.03 11.03	Обучающиеся выполняют комплекс упражнений «Ветер-ветерок» по инструкции учителя.
25.	Стояние на коленях.	3	13.03 14.03 18.03	Обучающиеся выполняют упражнения по инструкции учителя.
26.	Ходьба по доске,	3	20.03	Обучающиеся выполняют

	гимнастической скамейке.		21.03 1.04	комплекс упражнений «На лугу» по инструкции учителя.
27.	Прыжки на двух ногах (с одной на другую).	3	3.04 4.04 8.04	Обучающиеся выполняют комплекс упражнений по инструкции учителя.
28.	Упражнения на формирование правильной осанки.	3	15.04 17.04 18.04	Обучающиеся выполняют комплекс упражнений по инструкции учителя.
29.	Бег и ходьба. Движения руками во время ходьбы и бега. Ходьба с изменением темпа.	3	22.04 24.04 25.04	Обучающиеся выполняют комплекс упражнений «Лучики» по инструкции учителя.
30.	Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Прыжки с поворотом. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.	8	29.04 6.05 13.05 15.05 16.05 20.05 22.05 23.05	Обучающиеся выполняют комплекс упражнений по инструкции учителя. (Прыжки в высоту, длину)

### Планируемые результаты

Возможные личностные результаты освоения программы по адаптивной физкультуре включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки:

Основы персональной идентичности: осознание своей принадлежности определённому полу, осознание себя как «Я» - обучающий (ая)ся.

Социально - эмоциональное участие в процессе общения и игровой деятельности

Проявление этических чувств (доброта, отзывчивость, вежливость).

Осознание обучающегося важности безопасного поведения.

Овладение начальными навыками адаптации в образовательной организации, в классном коллективе.

### Возможные предметные результаты

знать/понимать

важность, необходимость занятий физической культурой для укрепления и поддержания здоровья;

выполнять упражнения на выработку правильного дыхания (по показу учителя);

выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;

выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;

выполнять простейшие упражнения на равновесие;  
выполнять простейшие упражнения на броски и ловлю с мячом и гимнастической палкой;  
выполнять простейшие упражнения на лазание, подлезание, перелезание;  
выполнять простейшие упражнения, связанные с ходьбой, бегом, прыжками;  
играть в игры по инструкции педагога.

#### Список литературы

- «Развивающие и обучающие игры» С. О. Чебаева. Москва «Астрель» 2010 г.  
Методика физического воспитания М. « Просвещение» 1980г.  
А.Н.Смирнов «Коррекционно-воспитательная работа во вспомогательной школе» М. Просвещение1980.  
В.П.Правосудов «Учебник инструктора по лечебной физкультуре» -М.: Физкультура и спорт,1980.  
М.И.Фонарева «Справочник по детской лечебной физкультуре» Л.:Медицина,1983  
Г.Л. Апанасенко «Лечебная физкультура и лечебный контроль».-М.: Медицина,1990-368с.  
В.А.Епифанов –Лечебная физкультура-Справочник.- М.:Медицина,1987.-528с.  
Шмаков С. А. «Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. – М.:ЦГЛ, 2004 - Ковалько В. И. «Здоровье сберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО, 2004.

#### Оборудование и приборы:

Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, самокаты.