

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от "29" августа 2025 г.

Введено

в действие приказом
№ 115 – О от "1" сентября 2025 г.

Утверждаю:

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Альметьевская школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»
Л.Р. Мартынова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 009B8F2ED4AABF29319CBFF737774DF79D
Владелец: Мартынова Лилия Равиловна
Действителен с 24.02.2025 до 20.05.2026

Рабочая программа по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»

Для 1 ГИН класса обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2)
(надомное обучение)

1 ч. в неделю; 33 ч. в год

Составитель: Шаброва М.Н., учитель

Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2025 г.

Руководитель ШМО: Л.Ю.Сайфутдинова

Альметьевск – 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 –ФЗ;
- Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями»;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями (ФАООП (ИН)), утверждённой Министерством просвещения РФ, приказ от 24.11.2022 г. № 1026;
- Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Рабочей программы воспитания Альметьевской школы-интернат;

Рабочая программа по учебному предмету «**Адаптивная физическая культура**» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями для обучающихся с умеренным, тяжёлым и глубоким интеллектуальным нарушением ФАООП (ИН) (вариант 2)

Адаптированная рабочая программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей обучающегося (В..., Р...)

Общие сведения о ребенке: Мальчик находится на надомном обучении.

В течение урока ведет себя активно, средняя познавательная мотивация. Учебная мотивация не сформирована: занятия с учителем девочка воспринимает, как смену обстановки, развлечение. Учителя слушает, но не выполняет инструкции учителя, не умеет выполнять действия по подражанию и образу.

Наглядно-образное и логическое мышление слабо развито. Причинно-следственные связи не устанавливает. окружающем мире
Внимание устойчивое, повышена утомляемость.

Навыками самообслуживания не владеет. Р... всегда выглядит опрятно, ухожено.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

На изучение курса в 1 классе отведено 33 часа (1 часа в неделю.).

Общая характеристика учебного предмета:

Содержание предмета «*Адаптивная физическая культура*» представлено следующими разделами: «Теоретические сведения», «Коррекционные подвижные игры».

Адаптивная физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VI вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталым учеником. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчёркивает её предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьника с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у ученика с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащийся этой категории имеет значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у него двигательных навыков.

Программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей ученика. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанника с ограниченными возможностями здоровья.

I. Основы знаний

Сведения о режиме дня и личной гигиене. Значение физических упражнений для здоровья человека. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на состояние здоровья. Правила приёма водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Двигательный режим. Значение подсчёта пульса при занятиях на уроках. Роль дыхания в жизни человека. Как сохранить и улучшить своё здоровье? Почему люди должны быть внимательными друг к другу и помогать в любом деле своим друзьям?

Навыки, умения, развитие двигательных качеств.

Гимнастика

Общеразвивающие упражнения, упражнения без предметов выполняются ребёнком по показу учителя.

Основная стойка: стойка — ноги на ширине плеч. Основные положения рук: вперёд, в стороны, на пояс, перед грудью, на голову, за голову.

Движения прямых рук: вперёд, в стороны, вверх. Махи руками в боковой плоскости. Поднимание согнутой ноги вперёд. Движения прямой

ноги (правой, левой): вперёд, в стороны, назад держась за опору. Движения головы: наклон вперёд, назад, влево, вправо. Повороты головы. Поднимание на носках с перекатом на пятки. Полуприседание. Упор присев. Приседание. Из приседания перейти в стойку на коленях. Наклоны туловища: вперёд, вправо, влево. Повороты туловища направо и налево. Сгибание и разгибание рук. Поднимание и опускание плеч. Движения плечами вперёд и назад. Движения кистей (в разных направлениях). Взмахи ногой: вперёд, назад, в стороны, сгибание и разгибание ног в положении сидя: одновременно, поочерёдно. Поднимание прямых ног поочерёдно в положении сидя. Наклоны туловища вперёд с различными исходными положениями рук. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук вдоль тела. Наклон туловища вперёд до касания руками пола.

Упражнения в положении лежа на животе (голова, туловище и ноги расположены на одной прямой линии, руки согнуты в локтевых суставах, локти в стороны, подбородок на тыльной поверхности положенных друг на друга пальцев, ступни вместе):

а) поднимание головы, руки назад или в стороны;

б) одновременное поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки приближены к позвоночнику).

в) поднимание головы, руки вперёд; г) поднимание головы и туловища руки на пояс.

Упражнения в положении лежа на спине, руки вдоль туловища: поднимание головы и одновременное тыльное сгибание стоп; попеременное выпрямление ног (под разными углами); движения «велосипедиста» ногами.

Упражнения для укрепления мышц стопы: движения ступней в положении лежа и сидя (тыльное и подошвенное сгибание); ходьба на носках, ноги прямые; ходьба на наружных сторонах стопы, ходьба на носках, высоко поднимая колени; ходьба по обручу, гимнастической палке, канату, обхватывая предмет сводом стопы; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке; захватывание и перекатывание пальцами ног различных предметов (карандаши, верёвка, скакалки и др.); захватывание предметов (малый мяч и др.) сводами ступней в положении сидя на скамейке; ходьба боком по рейке гимнастической скамейки.

Прыжки на месте: на обеих ногах; на одной ноге; с поворотом на 30°. Примеры: 4 прыжка на обеих ногах, 3 шага на месте, с 4-м счетом приставить ногу; прыжки: ноги врозь и вместе (после 4—8 прыжков ходьба на месте). Прыжки на месте с правильным мягким приземлением.

Дыхательные упражнения. Вдох через нос и выдох через рот. Вдох и выдох через нос. Грудной и брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания (грудно-брюшной или полный) в положении стоя и лежа. Дыхание при различных движениях рук: в стороны, вверх. Дыхание при приседаниях и полуприседаниях. Дыхание во время наклона туловища вперёд. Дыхание во время ходьбы, руки на пояс, с различными вариантами: на 3 шага вдох, на 3 – выдох.

Дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук назад, в стороны, вверх.

Упражнения с большими мячами (резиновые или волейбольные) - передача мяча из рук в руки: по кругу, в колонне над головой (сзади стоящему). Перекатывание мяча друг другу: в кругу, в двух шеренгах, расположенных одна от другой на расстоянии 3-4 шагов. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Перекатывание мяча друг другу: из положения лежа на животе. Перебрасывание мяча в кругу вправо и влево. Перебрасывание мяча друг другу в двух шеренгах. Перебрасывание мяча, хлопок в ладоши и ловля.

Упражнения с малыми мячами: Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча в стену (высота 1 - 2 - 3 м) правой и левой рукой и ловля его двумя руками. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после дополнительных движений: хлопнуть в ладоши.

Упражнения у вертикальной плоскости (стена, деревянный щит, вертикальная перекладина гимнастической стенки и др.): встать спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками, отойти и вернуться к ней, сохраняя принятое положение; отойти от стены, последовательно расслабить мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища с последовательным возвращением, (в обратном порядке) в первоначальное положение, встать к стене, проверив правильность положения; приседания у стены, касаясь стены затылком и туловищем; поднятие рук в стороны и вверх, стоя спиной к стене; стоя у стены, поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; стоя у стены наклоны. Влево и вправо, не теряя касания со стеной.

Упражнения на осанку выполняется по показу учителя и под его контролем для 2 класса. Подняться на носках и медленно опуститься на всю ступню, руки на пояс; приседание и выпрямление, руки на пояс; то же с касанием пяток пальцами рук; пройти небольшое расстояние по дорожке шириной 15 см, границы которой обозначены на полу линиями;

Ходьба и бег

Ходьба широким свободным шагом с сохранением правильной осанки. Ходьба с различными положениями рук (на пояс, перед грудью, за голову). Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стопы с различными положениями рук. Ритмичная ходьба: с подсчётом учителя; с хлопками о ладоши. Ходьба на носках в «коридорчике» шириной 20 см. Ходьба с замедлением и ускорением (до 100 м) - для 2 класса. Ходьба с высоким подниманием бедра и перешагиванием больших мячей или других предметов. Свободная непринуждённая пробежка (15—20 сек.). Чередование бега с ходьбой (15 сек. бега и 1 мин. ходьбы или 20 сек. бега и 1 мин. - ходьбы).

Прыжки

Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки на двух ногах через длинную качающуюся скакалку с промежуточным прыжком.

В процессе обучения адаптивной физической культуре учащихся:

- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);
- учат последовательности движений без предметов, с предметами (мячами, гимнастическими палками и т. п.), а также правилам безопасности при этом;
- учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;
- учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

Каждый урок должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

В процессе физического воспитания решаются конкретные задачи обучения детей и подростков:

- подготовка к уроку физкультуры;

- правильное построение и знание своего места в строю;
- правильное передвижение из класса на урок физкультуры;
- ориентировка в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);
- овладение приёмами правильного дыхания (по показу учителя);
- выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- ходьба и бег в строю, в колонне по одному;
- овладение навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземляться в прыжках;
- формирование умений прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- овладение навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;
- формирование умений метать, бросать и ловить мяч;
- формирование умений ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;
- формирование умений выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;
- формирование умений сохранять равновесие в процессе движения по гимнастической скамейке и сенсорным тропам и дорожкам;
- формирование умений преодолевать различные препятствия;
- обучение переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжёлых вещей;
- формирование целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.

В «Программе» учитывается тот факт, что каждый возрастной период характеризуется определёнными морфологическими и физиологическими изменениями в организме. Периоды стабилизации и плавного развития психических, физиологических, двигательных функций сменяются ускорениями. Те возрастные периоды, когда организм наиболее чувствителен к воздействиям определённого рода, названы сенситивными, или критическими, поскольку они оказывают существенное влияние на последующие этапы развития и весь жизненный цикл.

Связь с рабочей программой воспитания школы

Программа воспитания призвана создать организационно-педагогические условия для достижения личностных образовательных результатов, указанных в ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, связанные с:

Социально-эмоциональным участием в процессе общения и совместной деятельности;

Формированием социально-ориентированного взгляда на окружающий мир, уважительного отношения к окружающим;

Овладением начальными навыками адаптации в динамично развивающемся мире;

Освоением доступных социальных ролей;

Развитии навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в рамках социальных ситуаций

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

Согласно учебному плану «Альметьевской школы-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2025-2026 учебный год, на надомное обучение отводится 33 учебных часа в год - из расчета 1 час в неделю. Исходя из этого, предполагается следующее распределение часов:

Распределение программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		1 класс
1.	Построения и перестроения.	6
2.	Ходьба и упражнения в равновесии.	6
3.	Бег	6
4.	Прыжки	3
5.	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	3
6.	Ползание и лазанье	5
7.	Подготовка к спортивным играм	3
8.	Игры на улице в зимний период	1
Итого		33

Календарно-тематическое(поурочное) планирование для 1-го ГИН класса.

№	тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	вид контроля	дата проведения	
				план	факт
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в	Знакомство учащихся с оборудованием и материалами для уроков физкультуры. Совместный с учащимися			

	предметноразвивающей среде.	выбор наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли, сенсорная дорожка). Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	https://resh.edu.ru/		
2	Построения.	Упражнения в построении парами, по одному в ряд и в колонну друг за другом.	https://resh.edu.ru/		
3	Перестроения.	Упражнения в построении парами, по одному в ряд и в колонну друг за другом.	https://resh.edu.ru/		
4	Построения и перестроения.	Упражнения в построении парами, по одному в ряд и в колонну друг за другом.	https://resh.edu.ru/		
5	Построения и перестроения в парах.	Упражнения в построении парами, по одному в ряд и в колонну друг за другом.	https://resh.edu.ru/		
6	Построения и перестроения в колоннах.	Упражнения в построении парами, по одному в ряд и в колонну друг за другом.	https://resh.edu.ru/		
7	Ходьба учащихся в ходьбе стайкой за учителем.	Обучение, держась за руки: в заданном направлении (к игрушке), между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м).	https://resh.edu.ru/		
8	упражнения в равновесии.	Упражнения в ходьбе стайкой по направлению к учителю, вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении.	https://resh.edu.ru/		
9	Ходьба в равновесии.	Упражнение в ходьбе в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой, прикреплённой к палочке и т. п.), по игровой дорожке.	https://resh.edu.ru/		
10	Ходьба и упражнения в равновесии по кругу.	Обучение учащихся ходьбе, взявшись за руки (хороводные игры).	https://resh.edu.ru/		
11	Ходьба и упражнения в равновесии через незначительные препятствия.	Упражнения в перешагивании, верёвку, невысокие (5 см) предметы (с помощью учителя).	https://resh.edu.ru/		

12	Ходьба и упражнения в равновесии под музык.	Формирование умений учащихся двигаться под музыку.	https://resh.edu.ru/		
13	Прыжки прыжкам на мячах	Упражнения, проводимые с каждым учащимся, — подпрыгивание на надувном мяче (фитболе) (со страховкой).	https://resh.edu.ru/		
14	Бег.	Обучение учащихся бегу вслед за учителем, в направлении к нему, в разных направлениях.	https://resh.edu.ru/		
15	Бег в заданном направлении.	Упражнения в беге в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, флажком, ленточкой, прикрепленной к палочке, и т. п.).	https://resh.edu.ru/		
16	Бег беге в заданном направлении беге в заданном направлении.	Закрепление умений учащихся бегать (вслед за учителем, в направлении к нему, в разных направлениях, между объёмными модулями).	https://resh.edu.ru/		
17	Бег в медленном темпе.	Обучение бегу в медленном и быстром темпе (по образцу, по словесной инструкции, по звуковому сигналу).	https://resh.edu.ru/		
18	Бег быстром темпе.	Продолжение обучения учащихся бегать в заданном направлении с предметом в руке (руках): погремушкой, флажком, ленточкой, прикрепленной к палочке, и т. п.	https://resh.edu.ru/		
19	Бег с предметом в руке.	Продолжение обучения учащихся бегать в заданном направлении с предметом в руке (руках): погремушкой, флажком, ленточкой, прикрепленной к палочке, и т. п.	https://resh.edu.ru/		
20	Прыжки	Обучение учащихся выполнять поскоки на месте на двух ногах; прыжки, слегка продвигаясь вперёд.	https://resh.edu.ru/		
21	Прыжки на месте.	Продолжение обучения прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, Винни-Пух и др.).	https://resh.edu.ru/		
22	Игры на улице в зимний период.	Игры на улице в зимний период. Упражнения, проводимые с каждым учащимся, — подпрыгивание на надувном мяче (фитболе) (со	https://resh.edu.ru/		

		страховкой).			
23	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	Закрепление умений учащихся прокатывать мяч двумя руками друг другу, под дуги, между предметами;	https://resh.edu.ru/		
24	Катание, бросание, ловля округлых предметов набивных (сенсорных) мячей.	Прокатывание совместно с каждым учащимся индивидуально набивных (сенсорных) мячей, ориентируясь на размеры. Катание учителем учащихся, лежащих на сенсорном мяче животом (индивидуально).	https://resh.edu.ru/		
25	Катание, бросание, ловля округлых предметов с помощью учителя.	Упражнения с набивными (сенсорными) мячами: сидя на мяче, опираясь о пол ногами, удерживать статическую позу (выбор мяча определяется ростом учащегося), при этом учащиеся держат руки на талии или разводят в стороны (с помощью учителя или самостоятельно).	https://resh.edu.ru/		
26	Ползание.	Закрепление умений учащихся ползать на животе и на четвереньках по прямой линии (по указательному жесту, по словесной инструкции).	https://resh.edu.ru/		
27	Ползание.	Обучение учащихся ползать на животе и на четвереньках ко прямой линии, в разных направлениях к предметной цели (по указательному жесту, по словесной инструкции).	https://resh.edu.ru/		
28	Ползание и лазанье.	Продолжение обучения учащихся проползанию на четвереньках под дугой, рейкой, в воротаки из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»).	https://resh.edu.ru/		
29	Ползание и лазанье на четвереньках.	Упражнения в ползании на четвереньках и на животе по дорожке с перелезанием через незначительные препятствия (мягкие модули из наборов «Гномик», «Радуга», «Горка», «Островок»).	https://resh.edu.ru/		
30	Ползание и лазанье на животе.	Обучение учащихся ползанию по поверхности шариков в сухом бассейне в разных направлениях, стараясь не погружаться в них.	https://resh.edu.ru/		
31	Подготовка к спортивным играм	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа.	https://resh.edu.ru/		
32	Подготовка к спортивным	Упражнения на координацию движений рук и ног в			

	играм, на координацию движений рук.	положении лежа.	https://resh.edu.ru/		
33	Подготовка к спортивным играм на координацию движений ног.	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа.	https://resh.edu.ru/		

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся

Текущий контроль осуществляется по безотметочной системе. В конце каждой четверти на основании промежуточных результатов успеваемости заполняется лист индивидуальных достижений по предметам. Ведется мониторинг развития универсальных учебных действий по классам.

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 14.10.2025 - 09:29	-