

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 "01" сентября 2025 г.

Утверждаю:

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

Рабочая программа по учебному предмету
«Адаптированная физкультура» (предметной области: «Физкультура»)
для подготовительного класса обучающихся с глубоким интеллектуальным нарушением
(вариант 6.4)) (надомное обучение) С...Р...
1 час в неделю; 33 часа в год
Составитель: Гимадиева Г.З., учитель начальных классов, I квалификационная категория

Согласовано:

Зам. директора по УР: _____ И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

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

Руководитель ШМО: _____ Л.Ю.Сайфутдинова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 009B8F2ED4AABF29319CBFF737774DF79D

Владелец: Мартынова Лилия Равиловна

Действителен с 24.02.2025 до 20.05.2026

Альметьевск – 2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету: «Речь и альтернативная коммуникация» разработана на основе:

- 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 глубоким интеллектуальным нарушением»;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с глубоким интеллектуальным нарушением (ФАООП УО(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 «**Физкультура**» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с глубоким интеллектуальным нарушением ФАООП УО (ИН) (вариант 6.4)

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

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

На изучение курса в 0 классе отведено 33 часа в год (1 урок в неделю.). При ухудшении эпидемиологической ситуации данная программа может быть реализована дистанционно

Общая характеристика учебного предмета:

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

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: поднятие 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 отнести в сторону; то же с поднятием 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.

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 0-го ГИН класса.

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	ЭЦОР	Дата проведения	
				план	факт
1	Построения и перестроения. Ознакомительно-ориентировочные действия в предметноразвивающей среде.	Знакомство учащихся с оборудованием и материалами для уроков физкультуры. Совместный с учащимися 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 и упражнения в равновесии 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	https://resh.edu.ru/		

		палочке и т. п.), по игровой дорожке.			
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 Прыжки прыжкам на мячах	Упражнения, проводимые с каждым учащимся, — подпрыгивание на надувном мяче (фитболе) (со страховкой).	https://resh.edu.ru/		
14	Бег 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, прикреплённой 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, прикреплённой 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, прикреплённой к палочке, и т. п.	https://resh.edu.ru/		
20	Прыжки 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.	Игры на улице в зимний период. Упражнения, проводимые с каждым учащимся, — подпрыгивание на надувном мяче (фитболе) (со страховкой).	https://resh.edu.ru/		
23	Катание, бросание, ловля округлых предметов 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 и лазанье 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 воротики 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»,	https://resh.edu.ru/		

		«Радуга», «Горка», «Островок»).			
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 Подготовка к спортивным играм	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа.	https://resh.edu.ru/		
32	Подготовка к спортивным играм, на координацию движений рук.	Упражнения на координацию движений рук и ног в 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/		
34	Резерв				

Лист корректировки рабочей программы

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

Лист согласования к документу № Гимадиева подг. ГИН Ад. физра Сулейманов от 01.09.2025
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 10.10.2025 14:42

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 10.10.2025 - 14:42	-