

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



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 предмету «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 1 КОРРЕКЦИОННОГО класса
3 ч. в неделю; 99 ч. в год
Составитель: Пенькова В.А., учитель физической культуры

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

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 –ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1598 (далее – ФГОС ОВЗ);
- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной 24.11.2022 г. приказом Минпросвещения РФ под № 1023;
- Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» (вариант 6.3);
- 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-интерната;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях.
- Авторской учебной программы «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждения VIII вида подготовительный, 1-4 классы» под редакцией В. В. Воронковой, 2013 г.;

Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" ФАОП НОО (вариант 6.3) составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО, установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, федеральной программы воспитания.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации

Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические

нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

Чтобы строить педагогический процесс, определять дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности детей с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Категория этих детей чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести дефекта, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития физической подготовленности и другим признакам.

Для детей-инвалидов с детства характерны проявления дизонтогенеза и ретардации в природном (биологическом) и психофизическом развитии. Это вызывает сдвиги сенситивных периодов возрастного развития, приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, эмоциях, общении и затрудняет процесс обучения.

Значительная часть обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата это:

Дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП), которые имеют множественные двигательные расстройства:

- нарушения мышечного тонуса,
- спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов), гипотонию мышц конечностей и туловища, ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи), гиперкинезы (непроизвольные насильственные движения), синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений),
- тремор пальцев рук и языка, нарушение равновесия и координации движений (атаксия), нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положение собственного тела в пространстве.

Часто двигательные расстройства сопровождаются нарушением зрения, вестибулярного аппарата, речи, психики и других функций. Различают три степени тяжести дефекта: легкую, среднюю, тяжелую.

Дети с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствами функции тазовых органов.

Цель образовательной коррекционной работы

-стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся 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 обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- 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;

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

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Учебно-тематический план по АФК (1 год обучения)

Рабочая программа рассчитана на 99 часа (3 часа в неделю)

Содержание программы Распределение программного материала

№	Вид программного материала	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	26
2.	Гимнастика с элементами акробатики	21
3.	Подвижные игры	26
4.	Легкоатлетические упражнения	24
5.	Плавание	2
	Итого:	99

Календарно-тематическое (поурочное) планирование 1-го класса

№	Тема урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы	дата проведения	
			план	факт
1	Теоретические сведения. Требования к уровню подготовки учащихся.	https://resh.edu.ru/	04.09	
2	Ориентироваться в понятиях физическая культура.	https://resh.edu.ru/	05.09	
3	Знать правила поведения в спортивном зале. Требования к спортивной форме	https://resh.edu.ru/	07.09	
4	Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья.	https://resh.edu.ru/	11.09	
5	Организационные команды и приемы	https://resh.edu.ru/	12.09	
6	Основные виды передвижения.	https://resh.edu.ru/	14.09	
7	Основные исходные положения. Основные движения головы, рук, ног, туловища.	https://resh.edu.ru/	18.09	
8	Развитие силы, гибкости	https://resh.edu.ru/	19.09	
9	Элементы строевой подготовки. Разучивание техники метания малого мяча.	https://resh.edu.ru/	21.09	
10	Обучение технике метания малого мяча.	https://resh.edu.ru/	25.09	
11	Дисциплины, входящие в л/а	https://resh.edu.ru/	26.09	
12	Техника безопасности на уроках. Техника метания малого мяча.	https://resh.edu.ru/	28.09	
13	Элементы строевой подготовки. Метание малого мяча в вертикальную цель.	https://resh.edu.ru/	02.10	
14	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	https://resh.edu.ru/	03.10	
15	Попадание малым мячом в вертикальную и горизонтальную цель.	https://resh.edu.ru/	05.10	
16	Элементы строевой подготовки. Метание малого мяча на дальность.	https://resh.edu.ru/	09.10	
17	Командные подвижные игры	https://resh.edu.ru/	10.10	
18	Обучение метанию малого мяча на дальность	https://resh.edu.ru/	12.10	
19	Круговая тренировка. Преодоление полосы препятствий	https://resh.edu.ru/	16.10	
20	Передвижение с преодолением различных препятствий.	https://resh.edu.ru/	17.10	
21	Теоретические сведения о спортивных и подвижных играх. ОРУ с мячами.	https://resh.edu.ru/	19.10	
22	ОРУ с большими мячами. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/	23.10	
23	Бочча. Техника броска мяча в бочча.	https://resh.edu.ru/	24.10	
24	Бочча. Техника нападения и защиты.	https://resh.edu.ru/	26.10	

25	Правила ТБ на уроках гимнастики.	https://resh.edu.ru/	07.11	
26	Элементы строевой подготовки. Основные исходные положения.	https://resh.edu.ru/	09.11	
27	Смена исходных положений лежа.	https://resh.edu.ru/	13.11	
28	Основные движения из положения лежа, смена направления.	https://resh.edu.ru/	14.11	
29	Ознакомление и разучивание акробатических упражнений	https://resh.edu.ru/	16.11	
30	Строевые упражнения. Лазание	https://resh.edu.ru/	20.11	
31	Выполнение упражнений в равновесии. Перелезания.	https://resh.edu.ru/	21.11	
32	Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад.	https://resh.edu.ru/	23.11	
33	Упоры, стойка на коленях.	https://resh.edu.ru/	27.11	
34	Обучение выполнению упражнений в равновесии	https://resh.edu.ru/	28.11	
35	Ознакомление и разучивание простых и смешанных висов	https://resh.edu.ru/	30.11	
36	Упражнения сидя, стоя у гимнастической стенки, простые и смешанные висы. ОРУ для мышц плечевого пояса.	https://resh.edu.ru/	04.12	
37	Гимнастические упражнения прикладного характера	https://resh.edu.ru/	05.12	
38	Преодоление различных препятствий произвольным способом	https://resh.edu.ru/	07.12	
39	Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения со сменой направления.	https://resh.edu.ru/	11.12	
40	Строевые упражнения. Лазание. Перелезании	https://resh.edu.ru/	12.12	
41	Броски мяча Бочча в цель. Игра «Бочча».	https://resh.edu.ru/	14.12	
42	Выполнение ОРУ с мячами бочча. Выполнения бросков мячей бочча в цель.	https://resh.edu.ru/	18.12	
43	Элементы строевой подготовки. Обучение прокатыванию и остановке мяча.	https://resh.edu.ru/	19.12	
44	Взаимодействие игроков в парах, тройках.	https://resh.edu.ru/	21.12	
45	Выполнение прокатывания и остановки мяча.	https://resh.edu.ru/	25.12	
46	Элементы строевой подготовки. Взаимодействие игроков	https://resh.edu.ru/	26.12	
47	Взаимодействие игроков. Бросок по воротам.	https://resh.edu.ru/	28.12	
48	Выполнение броска по воротам.	https://resh.edu.ru/	09.01	
49	Выполнения упражнений с мячами. Подвижные игры на развитие внимания	https://resh.edu.ru/	11.01	
50	Выполнения упражнений с гимнастическими палками. Подвижные игры на развитие пространственного ориентирования	https://resh.edu.ru/	15.01	
51	Комплекс упражнений на формирование осанки.	https://resh.edu.ru/	16.01	
52	Игры на развитие общей подвижности	https://resh.edu.ru/	18.01	
53	Бочча. Изучение правил игры, техники броска	https://resh.edu.ru/	22.01	

54	ОРУ с мячами для игры в бочка. Комплекс упражнения для улучшения мозгового кровообращения.	https://resh.edu.ru/		
55	Основные команды и приемы. Основные исходные положения и изолированные движения.	https://resh.edu.ru/	23.01	
56	Подвижная игра «снайпер», «два мороза». Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	https://resh.edu.ru/	26.01	
57	Элементы строевой подготовки. Построение в колонну, шеренгу. Команды «Равняйсь», «Смирно», расчет по порядку, рапорт.	https://resh.edu.ru/	29.01	
58	Подвижная игра «к деду морозу в гости».	https://resh.edu.ru/	30.01	
59	Основные виды передвижения.	https://resh.edu.ru/	01.02	
60	Передвижение в колонне по одному. Передвижение по-пластунски Подвижная игра «Солнышко»	https://resh.edu.ru/	05.02	
61	Плавание	https://resh.edu.ru/	06.02	
62	Подготовительные упражнения для освоения с водой	https://resh.edu.ru/	08.02	
63	Учебные прыжки в воду	https://resh.edu.ru/	12.02	
64	Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца	https://resh.edu.ru/	13.02	
65	Движения рук при плавании кролем на груди	https://resh.edu.ru/	15.02	
66	Обучение упражнением на правильный захват мяча, своевременное (выпуск его).	https://resh.edu.ru/	26.02	
67	Обучение технике броска и ловли мячей. Упражнения для улучшения осанки.	https://resh.edu.ru/	27.02	
68	Закрепление технике метания малого мяча с места правой и левой рукой. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	https://resh.edu.ru/	29.02	
69	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Метко в цель», «Догони мяч». Комплекс упражнений для укрепления плечевого пояса.	https://resh.edu.ru/	04.03	
70	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Кого назвали – тот и ловит», «Догони мяч».	https://resh.edu.ru/	05.03	
71	Передвижение по-пластунски, в упоре стоя на коленях вперед, вперед спиной, приставным шагом.	https://resh.edu.ru/	07.03	
72	Передвижение в стойке на коленях с опорой на цилиндр.	https://resh.edu.ru/	11.03	
73	Передвижение на животе по гимнастической скамейке, по скамейке с переходом на гимнастическую стенку	https://resh.edu.ru/	12.03	
74	Движения ног. Упражнения в равновесии.	https://resh.edu.ru/	14.03	
75	Движения головой при выполнении вдоха. Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие функции опорности и равновесия с использованием цилиндра.	https://resh.edu.ru/	18.03	
76	Координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой	https://resh.edu.ru/	19.03	
77	Стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.	https://resh.edu.ru/	21.03	
78	Техника плавание кролем на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду.	https://resh.edu.ru/	01.04	

79	Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	https://resh.edu.ru/	02.04	
80	Техника плавание кролем на спине.	https://resh.edu.ru/	04.04	
81	Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.	https://resh.edu.ru/	08.04	
82	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	https://resh.edu.ru/	09.04	
83	Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей.	https://resh.edu.ru/	11.04	
84	Упражнения для формирования свода стопы	https://resh.edu.ru/	15.04	
85	Метание малого мяча. ОРУ на развитие подвижности и силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей.	https://resh.edu.ru/	16.04	
86	Техника метания малого мяча в вертикальную цель	https://resh.edu.ru/	18.04	
87	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель	https://resh.edu.ru/	22.04	
88	Техника метания малого мяча на заданное расстояние	https://resh.edu.ru/	23.04	
89	Техника метания малого мяча в вертикальную цель, на дальность	https://resh.edu.ru/	25.04	
90	Передвижение в коляске разного типа.	https://resh.edu.ru/	29.04	
91	Эстафеты с мячами. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	https://resh.edu.ru/	30.04	
92	Способы броска мяча «бочча».	https://resh.edu.ru/	02.05	
93	Игра «Бочча»	https://resh.edu.ru/	06.05	
94	Подвижные игры с элементами футбола	https://resh.edu.ru/	07.05	
95	Подвижные игры с элементами футбола. Упражнения для развития вестибулярного аппарата	https://resh.edu.ru/	13.05	
96	Иметь представление о правилах игры в «напольный теннис».	https://resh.edu.ru/	14.05	
97	Техника нападения и защиты	https://resh.edu.ru/	16.05	
98	ОРУ с большими мячами. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/	20.05	
99	Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/	21.05	

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.

Приложение 1

Лист корректировки рабочей программы

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

Лист согласования к документу № Физ-ра 1 кор .кл. 25г. от 01.09.2025
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 21.10.2025 11:10

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 21.10.2025 - 11:10	-