

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя  
общеобразовательная школа №25 им. 70-летия нефти Татарстана"  
г.Альметьевска

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

\_\_\_\_\_/Мадьярова Е.С./

Протокол № 1

от « 29 » августа 2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_/Коуркина Р.Р./

«29» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ №25

им.70-летия нефти Татарстана»

\_\_\_\_\_/Г.Н. Сагдиева

Приказ № 398

от «29» августа 2024 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 32208000B6B01CB0445CD68528103752

Владелец: Сагдиева Гульнара Нилевна

Действителен с 10.11.2023 до 10.02.2025

Рабочая программа по учебному предмету  
«Адаптированная физкультура» (предметной области: «Физкультура»)  
Для 1 класса (надомное обучение)

1 ч. в неделю; 33 ч. в год

Составитель: Зайнагутдинова Наталья Васильевна

Альметьевск – 2024 г.

## **Статус документа**

Рабочая программа по учебному предмету: «Адаптивная физическая культура» 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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО(ИН)), утверждённой Министерством просвещения РФ, приказ от 24.11.2022 г. № 1026;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с НОДА(вариант 6.4) МБОУ «СОШ№ 25 им.70 летия нефти Татарстана»;
- Учебного плана для обучающихся с НОДА вариант 6.4.;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин МБОУ «СОШ№ 25 им.70 летия нефти Татарстана»
- Рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ№ 25 им.70 летия нефти Татарстана» г.Альметьевска;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях.

Рабочая программа по учебному предмету «**Адаптированная физическая культура**» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФАООП УО (ИН) (вариант 2)

Адаптированная рабочая программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей обучающегося

### **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 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: 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 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 подсчетом 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 поднятием бедра и перешагиванием больших мячей или других предметов. Свободная непринужденная 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
	<b>Итого</b>	<b>33</b>

### Календарно-тематическое планирование для 1-го класса.

№	тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	вид контроля	дата проведения	
				план	факт
1	Ознакомительно - ориентировочные действия в предметно развивающей 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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
2	Построения.	Упражнения в построении парами, по одному в ряд и в колонну друг за другом.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
3	Перестроения.	Упражнения в построении парами, по одному в ряд и в колонну друг за другом.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
4	Построения и перестроения.	Упражнения в построении парами, по одному в ряд и в колонну друг за другом.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
5	Построения и перестроения в парах.	Упражнения в построении парами, по одному в ряд и в колонну друг за другом.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
6	Построения и перестроения в колоннах.	Упражнения в построении парами, по одному в ряд и в колонну друг за другом.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
8	упражнения в равновесии.	Упражнения в ходьбе стайкой по направлению к учителю, вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
9	Ходьба в равновесии.	Упражнение в ходьбе в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой, прикреплённой к палочке и т. п.), по игровой дорожке.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
10	Ходьба и упражнения в равновесии по кругу.	Обучение учащихся ходьбе, взявшись за руки (хороводные игры).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
11	Ходьба и упражнения в равновесии через	Упражнения в перешагивании, верёвку, невысокие (5 см) предметы (с помощью учителя).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

	незначительные препятствия.				
12	Ходьба и упражнения в равновесии под музык.	Формирование умений учащихся двигаться под музыку.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
13	Прыжки прыжкам на мячах	Упражнения, проводимые с каждым учащимся, — подпрыгивание на надувном мяче (фитболе) (со страховкой).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
14	Бег.	Обучение учащихся бегу вслед за учителем, в направлении к нему, в разных направлениях.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
15	Бег в заданном направлении.	Упражнения в беге в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, флажком, ленточкой, прикреплённой к палочке, и т. п.).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
17	Бег в медленном темпе.	Обучение бегу в медленном и быстром темпе (по образцу, по словесной инструкции, по звуковому сигналу).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
20	Прыжки	Обучение учащихся выполнять поскоки на месте на двух ногах; прыжки, слегка продвигаясь вперёд.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
21	Прыжки на месте.	Продолжение обучения прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, Винни-Пух и др.).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
22	Игры на улице в зимний период.	Игры на улице в зимний период. Упражнения, проводимые с каждым учащимся, — подпрыгивание на надувном мяче (фитболе) (со страховкой).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
23	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	Закрепление умений учащихся прокатывать мяч двумя руками друг другу, под дуги, между предметами;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
24	Катание,	Прокатывание совместно с каждым			



	бросание, ловля округлых предметов набивных (сенсорных) мячей.	учащимся индивидуально набивных (сенсорных) мячей, ориентируясь на размеры. Катание учителем учащихся, лежащих на сенсорном мяче животом (индивидуально).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
26	Ползание.	Закрепление умений учащихся ползать на животе и на четвереньках по прямой линии (по указательному жесту, по словесной инструкции).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
28	Ползание и лазанье.	Продолжение обучения учащихся проползанию на четвереньках под дугой, рейкой, в воротики из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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»).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
30	Ползание и лазанье на животе.	Обучение учащихся ползанию по поверхности шариков в сухом бассейне в разных направлениях, стараясь не погружаться в них.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
31	Подготовка к спортивным играм	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
32	Подготовка к спортивным играм, на координацию движений рук.	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
33	Подготовка к спортивным играм на координацию движений ног.	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		