

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования и молодежной политики  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
Комитет образования Берёзовского района  
МБОУ «Саранпаульская СОШ»

**ПРИНЯТО**

Решением педагогического совета  
от «29» августа 2024 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Директором школы  
Приказ № 187  
от «29» августа 2024 г.

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

адаптивная физкультура

для обучающегося 4 в класса

Индивидуальное обучение, АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вариант 2  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Кордонов Михаил Андреевич,  
«Инструктор адаптивной физической культуры  
и лечебной физической культуры»

с. Саранпауль 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа индивидуального обучения, АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вариант 2

разработана на основе:

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденная приказом Минпросвещения РФ от 24.11.2022 № 1026

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599

**Физическая культура** — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическая культура в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного

внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Формирование установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

### **Цели и задачи программы**

Программа «Адаптированная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

#### **Цель программы:**

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки

- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков

- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности

- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

## **Задачи программы**

### **Образовательные задачи:**

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

### **Развивающие задачи:**

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

### **Оздоровительные и коррекционные задачи:**

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

### **Воспитательные задачи:**

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

**Формы организации учебного процесса:**

- игровые,
- фронтальные,
- индивидуальная форма работы.
- консультация;
- практические занятия;
- дидактические игры
- игровые разминки.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Урок физической культуры - основная форма физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных.

**Урок физической культуры характеризуется следующими особенностями:**

- продолжительность подготовительной части урока небольшая (5-6 минут) и может включать в себя как ранее разученные «тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, коррекцию, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления.

Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделить образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объёма учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 минут до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, и особенностей развития психических свойств и качеств.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

Программа состоит из трёх разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с учебным планом Индивидуальное обучение, АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вариант 2 рассчитана на 64 часа в год (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ЕГО ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

№ п/п	Наименование разделов учебной программы	Кол-во часов	Характеристика основных содержательных линий	Планируемые результаты на базовом уровне		Планируемые результаты на пониженном уровне	
				знать	уметь	знать	уметь
1.	<b>Легкая атлетика</b>	18	<p>Правила Т.Б при занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением.</p> <p><u>Бег</u>. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.</p> <p><u>Метание</u> малого мяча в вертикальную цель.</p> <p>Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо разбега.</p>	<p>значение ходьбы для укрепления здоровья человека,</p> <p>понятие о спортивной ходьбе.</p>	<p>стартовый разгон с плавным переходом в бег; равномерно в медленном темпе;;</p> <p>выполнять толкание набивного мяча с места.</p>	<p>значение ходьбы для укрепления здоровья человека</p>	<p>стартовый разгон с плавным переходом в бег;</p> <p>выполнять метание малого мяча на дальность;</p> <p>выполнять толкание набивного мяча с места.</p>
2.	<b>Гимнастика</b>	33	<p>Т.Б при занятиях на гимнастике. Строевые упражнения.</p> <p>общеразвивающие и</p>	<p>Как правильно перестроиться из колонны по</p>	<p>различать и правильно выполнять команды: «Шире</p>	<p>Как перестроиться из колонны по одному в</p>	<p>правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче</p>

			корректирующие упражнения без предметов, общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами; акробатические упражнения.	одному в колонну по два, по три.	шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг», «Реже шаг!».	колонну по два.	шаг!», «Чаще шаг», «Реже шаг!»
3.	<b>Спортивные игры</b>	17	Волейбол: Передача мяча сверху двумя руками над собой. Поддача, нижняя прямая. Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Баскетбол: Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя	Волейбол: права и обязанности игроков; как предупредить травмы. Баскетбол : когда выполняются штрафные броски, сколько раз.	Волейбол: выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол. Баскетбол: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.	Волейбол: права и обязанности игроков; Баскетбол : когда выполняются штрафные броски	Волейбол: выполнять верхнюю прямую подачу. Баскетбол: выполнять остановку прыжком и поворотом

		<p>руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой . Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

## ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ  
ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№ п/п	Название тем и урока	Кол-во часов	Дата		Используй вание ТСО, ИКТ	Виды учебной деятельности	Прим ечани е
			план	факт			
<b>Легкая атлетика</b>		8					
1	Вводный урок по легкой атлетике. Инструктаж по т.б. Ходьба с ускорением.	1	02.09			Повторение правил техники безопасности Осваивание техники выполнения ходьбы с ускорением	
2	Ходьба с ускорением	1	07.09			Повторение правил техники безопасности Осваивание техники выполнения ходьбы с ускорением	

3	Ходьба с перешагиванием через мячи с высоким подниманием бедра.	1	09.09			Осваивание техники выполнения ходьбы с перешагиванием	
4	Ходьба с изменением скорости.	1	14.09			Осваивание техники выполнения ходьбы с изменением скорости	
5	Ходьба с изменением направления совместно с учителем.	1	16.09			Осваивание техники выполнения ходьбы с изменением направления	
6	Бег на месте, на носках( медленно), с преодолением простейших препятствий	2	21.09 23.09			Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бега на месте	
7	Медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).	1	28.09			Осваивание техники выполнения ходьбы с чередованием бега	
Спортивные игры		9					
8	Баскетбол - поворот на месте	1	30.09			Соблюдение	

						дисциплины и повторение правил т.б. в игре баскетбол.	
9	Передвижения, ведение мяча с изменением направления	1	05.10			Осваивание универсальных умений при ведении мяча с изменением скорости.	
10	Ведение мяча шагом	1	07.10			Осваивание ведения мяча шагом.	
11	Бросок мяча в кольцо	2	12.10 14.10			Осваивание броска мяча в кольцо.	
12	Игра с элементами Баскетбола.	1	19.10			Осваивание двигательных действий, составляющих содержание спортивной игра баскетбол.	

13	Введение правой и левой рукой.	1	21.10			Осваивание двигательных действий во время ведения мяча правой и левой рукой.	
14	Передача и ловля со сменной мест.	1	02.11			Осваивание двигательных действий во время передачи и ловли со сменной мест.	
15	Зачет Бросок мяча по корзине от груди.	1	04.11			Выполнение броска мяча по корзине на оценку	
Гимнастика		33					
16	Вводный урок по гимнастике. Инструктаж по т.б.	1	09.11			Повторение правил по т.б. при выполнении гимнастических упражнений прикладной гимнастики.	

17	Упражнения с гимнастическими палками	1	11.11			Развитие физических качества при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	
18	Упражнения с малыми обручами	1	16.11			Проявление качества силы, выносливости в упражнениях с обручами.	
19	Упражнения с набивными мячами	1	18.11			Проявление качества силы, выносливости в упражнениях с набивными мячами.	
20	Упражнения на гимнастической скамье	1	23.11			Проявление качества силы и выносливости при выполнении упражнений на гимнастической скамье.	
21	Упражнения в равновесии	1	25.11			Осваивание умения выполнять	

						универсальные физические упражнения равновесий.	в
22	Упражнения в равновесии	1	30.11			Выполнение упражнений равновесии оценку.	в на
23	Построения и перестроения	1	02.12			Повторение построение перестроение.	и
24	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйсь!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой, стройся!»	1	07.12 09.12			Выполнение построение и перестроение	
25	Зачет Построение и перестроение	1	14.12			Выполнение построение перестроение	и
26	Общеразвивающие упражнения без	1	16.12			Осваивание общеразвивающих	

	предметов		21.12			упражнений без предметов	
27	Упражнения на дыхание	1	23.12			Осваивание техники упражнений на дыхание	
28	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	1	11.01			Осваивание упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	
29	Упражнения на расслабление мышц	1	13.01			Осваивание упражнения на расслабление мышц	
30	Упражнения для формирования правильной осанки	1	18.01			Осваивание упражнения для формирования правильной осанки	
31-32	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп	1	20.01 25.01			Осваивание упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп	

33-34	Упражнение для укрепления мышц туловища	1	27.01 01.02			Осваивание упражнения для укрепления мышц туловища	
35	Упражнение на равновесие	1	03.02			Осваивание упражнений на равновесие	
36	Переноска грузов и передача предметов	1	08.02			Осваивание переноски грузов и передачи предметов	
37-38	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем	2	10.02 15.02			Осваивание общеразвивающие и корригирующие упражнения.	
39-40	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Развитие координационных способностей.	3	17.02 22.02			Осваивание общеразвивающих и корригирующих упражнений.	
41-42	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	3	24.02 01.03			Освоения общеразвивающих и корригирующих	

						упражнения.	
43	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	2	03.03			Осваивание общеразвивающих и корригирующих упражнения без предметов.	
44	Метание мяча	2	10.03			Осваивание техники метания мяча.	
45	Броски большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену	2	15.03			Осваивание бросков большого мяча	
Спортивные игры		8					
46	Волейбол — передача мяча сверху двумя руками через сетку	1	17.03			Освоения передача мяча сверху двумя руками через сетку	
47	Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед	1	22.03			Освоения приема мяча снизу двумя руками после перемещения вперед	
48	Передача мяча сверху после перемещения вперед	1	05.04			Моделирование технических	

						действий во время передачи мяча сверху после перемещения вперед.	
49	Прием мяча снизу двумя руками на месте	2	07.04			Моделирование технических действий при приеме мяча снизу двумя руками	
50	Нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м от сетки;	2	12.04			Освоения мяча при нижней подаче с расстояния.	
51	Подача мяча	1	14.04			Освоения подачи мяча	
Легкая атлетика		10					
52	Ходьба с ускорением	1	19.04			Повторение правил техники безопасности Осваивание техники выполнения ходьбы с	

						ускорением	
53	Ходьба с перешагиванием через мячи с высоким подниманием бедра.	1	21.04			Осваивание техники выполнения ходьбы с перешагиванием	
54-55	Ходьба с изменением скорости.	1	26.04 28.04			Осваивание техники выполнения ходьбы с изменением скорости	
56-57	Ходьба с изменением направления совместно с учителем.	1	05.05 12.05			Осваивание техники выполнения ходьбы с изменением направления	
58	Бег на месте, на носках( медленно), с преодолением простейших препятствий	2	17.05			Проявление качества координации при выполнении бега на месте	
59-60	Метание на дальность	2	19.05 24.05			Осваивание техники метания.	

61- 62	Метание в вертикальную цель. Зачет Метание на дальность.	2	26.05			Осваивание техники метания в вертикальную цель.	
-----------	---	---	-------	--	--	---	--

## **ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Из материально – технического обеспечения имеется в наличии: отдельный кабинет (спортивный зал), в котором есть:

мячи, маты, скакалки, обручи, кегли

Баскетбольные кольца

Гимнастическая стенка

Гимнастическая скамейка

Лыжные ботинки, лыжные палки.

Эффективность преподавания во многом зависит не только от содержания учебного материала, но и от условий обучения. Одним из важнейших факторов совершенствования учебно-воспитательного процесса является кабинетная система. Кабинет, в котором проходит обучение

соответствует следующим требованиям по санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2 № 3286-15

- При оборудовании учебных помещений соблюдаются размеры проходов и расстояния (согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 п.5.6)

- Кабинет имеет естественное освещение в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенному освещению (согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 п.7.1.)

В кабинете используется ТСО: компьютер, проектор . Компьютерные программы и пособия, презентации к темам урока таблицы, карточки.

### **Используемая методическая литература:**

1. Физическая культура во вспомогательной школе Е.С. Черник Москва «Просвещение» 1992г.
2. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Гуманитарный издательский центр Владос 2000 г.
3. Физическая культура «Безопасность уроков, соревнований и походов» В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2003г.
4. Физическая культура «Силовая подготовка детей школьного возраста» В.С.Кузнецова, Г.А. Колодницкий Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2003г.
5. Уроки физической культуры в IV-VI классах Г.П.Богданова Москва «Просвещение» 1999г.
6. Физическая культура «Упражнения и игры с мячами» В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006г.
7. Физическая культура «Лыжная подготовка детей школьного возраста» В.Я. Дронов Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2005г.
8. Физическая культура в школе Методика уроков в 4-8 классах под редакцией З.И.Кузнецовой Москва «Просвещение» 1982г.
9. Физическая культура. 5-11 классы, программа для образовательных учреждений Автор: А.П. Матвеев Москва. Просвещение. 2007г.