



**Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат № 5 для обучающихся с
ограниченными
возможностями здоровья городского округа Тольятти»**

*ул. Лесная, д. 13, г. Тольятти, обл. Самарская, 445010.
тел. 8(8482) 22-58-85, 22-54-92, 22-58-70, тел/факс 22-93-71 E-mail:
tu_internat5@63edu.ru*

ИНН 6323022690; КПП 632401001; ОГРН 1036301039290

Рассмотрен на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

И.о.Директора

О.А. Кольцова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс): адаптивная физическая культура

Класс: 1б (вариант 2)

Учитель: Володина Лидия Владимировна

Срок реализации: 1 год (2025-2026 учебный год)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе:

требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ОВЗ, утвержденным приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 года №1598;

приказом Министерства образования Российской Федерации №254 от 20.05.2020 (ред. от 10.07.2013) «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, общего, основного общего, среднего общего образования» на 2025-2026 учебный год;

учебного плана ГБОУ школы - интерната № 5 г.о. Тольятти;

примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Целью программы: формирование двигательных умений, оптимизации физического состояния и развития ребенка.

Задачи программы:

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры.
6. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и

возникновения вторичных заболеваний.

7. Преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура – это вид область физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида и общество. Это деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида к жизни; оптимизация его состояния и развитие в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья с помощью физических упражнений естественно-средовых и гигиенических факторов.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет адаптивная физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане ГБОУ школы-интерната №5 г.о. Тольятти на реализацию программы в 1 классе предусмотрено 3 часа в неделю 99 часов в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

Основным ожидаемым результатом освоения обучающихся по предмету адаптивная физическая культура по варианту 2 является развитие жизненной

компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Возможные результаты освоения:

1. Проявляет интерес к выполнению основных видов движений, упражнений.
2. Умеет выполнять основные виды движений, упражнений.
3. Различает состояния: бодрость-усталость, напряжение-расслабление, больно-приятно и т.п.
4. Управляет произвольными движениями: статическими, динамическими.
5. Проявляет двигательные способности: общую выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности, силовые способности.

1 класс

В содержание программы включены:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами, дыхательная гимнастика.

Строевые упражнения, построения и перестроения, размыкания и смыкания, расчет, повороты направо налево под счет с указанием стороны.

Ходьба. Ходьба в колонне. Ходьба с остановками по сигналу, упражнения в ходьбе, ходьба в заданном направлении, ходьба по ориентирам, ходьба в прямом и обратном направлении.

Бег. Бег в колонне. Бег с высоким подниманием бедра, за хлестом голени. Бег в прямом и обратном направлении, заданном направлении, по ориентирам, с ускорением.

Прыжки. Прыжки на двух ногах, на правой, левой ноге, с ноги на ногу, с продвижением вперед (многоскоки) до 10м, мягкое спрыгивания и запрыгивания на препятствия. Прыжки через гимнастическую скамейку с

опорой на руки, с ноги на ногу.

Метания. Метания набивного мешочка в стену, цель. Упражнения на правильный хват мяча. Метание малого мяча цель, на дальность.

Гимнастические упражнения: ползание, под лазание, перелазание. Под лазание под препятствие на четвереньках. Перелазание через гимнастическую горку.

Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье одноименным и разноименным способом, в сторону приставными шагами. Вис на канате. Вис на гимнастической стенке.

Упражнения на равновесие. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы, с про лазаньем сквозь гимнастический обруч.

Передача предметов и переноска грузов. Передача предметов различного диаметра. Передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.

Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча правой левой рукой, попеременно, передача мяча снизу, от груди, сверху, с отскоком от стены, об пол с ловлей мяча. Упражнения с мячом малого диаметра броски ловля.

Коррекционные подвижные игры. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, звуками, речевым сопровождением, мячами.

Пешие прогулки на свежем воздухе.

Тематическое планирование

№п/п	Раздел	Количество часов
1.	Основы знаний	4
2.	Гимнастика	32
3.	Легкая атлетика	37
4.	Подвижные игры	26
Общее количество часов		99

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Формируемые базовые учебные действия (БУД)	Основные виды деятельности учащихся
1 – 2	Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры, адаптивной физической культуры. Ходьба с остановками по сигналу. Упражнения в ходьбе. Ходьба в прямом и обратном направлении, по ориентирам.	2		Регулятивные БУД: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба с остановками по сигналу. Упражнения в ходьбе. Ходьба в прямом и обратном направлении, по ориентирам.
3 – 5	Бег с высоким подниманием бедра, за хлестом голени. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам.	3		- проговаривать последовательность действий на уроке;	Упражнения в ходьбе. Бег с высоким подниманием бедра, за хлестом голени. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам. Подвижные игры.
6 – 8	Строевые упражнения. Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением.	3		- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы со словом, предложением;	Размыкание на интервал вытянутых рук вперед. Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением. Подвижные игры.
9 – 11	Строевые упражнения. Прыжки, многоскоки.	3			Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Многоскоки до 10м.
12 – 14	Строевые упражнения. Запрыгивания на препятствие.	3			Повороты направо, налево под счет с указанием стороны. Запрыгивания на препятствие 15 — 20см, мягкое спрыгивание. Подвижные игры.
15 – 17	Строевые упражнения. Прыжки через гимнастическую скамейку	3			Построение в круг. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на

	с опорой на руки, с ноги на ногу.			Познавательные БУД:	руки, с ноги на ногу. Подвижные игры.
18 – 20	Строевые упражнения. Метание малого мяча в цель.	3		- ориентироваться в спортзале;	Повороты направо, налево под счет с указанием стороны. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.
21 – 23	Строевые упражнения. Метание малого мяча на дальность.	3		отвечать на вопросы поставленные учителем по подсказке, по образцу, показу;	Строевые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.
24 – 26	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Изменение позы положения тела. Ползание. Перекаты в положение лежа. Коррекционные подвижные игры.	3		- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. Изменение позы положения тела. Ползание. Перекаты в положение лежа. Подвижные игры.
27-29	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Коррекционные подвижные игры.	3		Личностные БУД:	Расчет по порядку. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Подвижные игры.
30 – 32	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с пролазанием сквозь гимнастический обруч.	3		- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями; как члена семьи, одноклассника, друга;	Построение в круг. ОРУ с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке с пролазанием сквозь гимнастический обруч. Подвижные игры.
33 – 35	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом, в сторону приставными шагами. Вис на гимнастической стенке. Коррекционные подвижные игры.	3			Расчет по порядку. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом, в сторону приставными шагами. Вис на гимнастической стенке. Подвижная игра.

36 – 38	Строевые упражнения. Вис на канате.	3		- целостный, социально ориентированный взгляд	Повороты направо, налево под счет с указанием стороны. Вис на канате.
39– 41	Строевые упражнения. Передача предметов и переноска грузов.	3		на мир в единстве его природной и	Построение в круг. Передача предметов различного диаметра. Передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.
42 – 44	Дозирование силы удара мяча. Передача мяча снизу с отскоком от стены, об пол. Коррекционные подвижные игры.	3		социальной частей;	Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Передача мяча снизу с отскоком от стены, об пол с ловлей мяча. Подвижные игры.
45 – 47	Дозирование силы удара мяча. Передача мяча от груди с отскоком от стены, об пол. Коррекционные подвижные игры.	3		- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.	Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой, попеременно. Передача мяча от груди с отскоком от стены, об пол с ловлей мяча. Подвижные игры.
48 –50	Правила поведения и Т/Б на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Изменение позы положения тела. Ползание. Перекаты в положение лежа.	3		Коммуникативные БУД:	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. Изменение позы положения тела. Ползание. Перекаты в положение лежа.
51 – 53	Строевые упражнения. Ползание на четвереньках, под лазание под препятствие.	3		- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель - класс);	Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. ОРУ с гимнастическими палками. Под лазание под препятствие на четвереньках. Подвижные игры.
54 – 56	Строевые упражнения. Пере лазанье через гимнастическую горку.	3		- использовать принятые ритуалы социального	Повороты направо, налево под счет с указанием стороны. Пере лазанье через гимнастическую горку. Подвижные игры.
57 – 59	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с	3			Расчет по порядку. Передвижения на четвереньках по гимнастической

	перешагиванием через предмет. Коррекционные подвижные игры.			взаимодействия с одноклассниками и учителем;	скамейке, наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Подвижные игры.
60 – 62	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с пролазанием сквозь гимнастический обруч.	3		- обращаться за помощью и принимать	Построение в круг. ОРУ с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке с пролазанием сквозь гимнастический обруч. Подвижные игры.
63 – 65	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом, в сторону приставными шагами. Вис на гимнастической стенке. Коррекционные подвижные игры.	3		помощь; - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах	Расчет по порядку. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом, в сторону приставными шагами. Вис на гимнастической стенке. Подвижная игра.
66– 68	Строевые упражнения. Вис на канате.	3		деятельности и быту;	Повороты направо, налево под счет с указанием стороны. Вис на канате.
69 –71	Строевые упражнения. Передача предметов и переноска грузов.	3		- сотрудничать с взрослыми и	Построение в круг. Передача предметов различного диаметра. Передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.
72 – 74	Строевые упражнения. Дозирование силы удара мяча. Ловля и передача мяча сверху, с отскоком от стены.	3		сверстниками в разных социальных ситуациях;	Размыкание на интервал вытянутых рук вперед. Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой, попеременно. Ловля и передача мяча сверху, с отскоком от стены, с ловлей мяча.
75 – 77	Строевые упражнения. Дозирование силы удара мяча. Ловля и передача мяча сверху, с отскоком от стены, об пол.	3		- доброжелательно относиться, сопереживать,	Построение в шеренгу. ОРУ с мячом. Дозирование силы удара мяча правой левой рукой. Передача мяча снизу с отскоком от стены, об пол. Подвижные игры.

78 – 80	Техника безопасности на уроках физической культуры. Упражнения в ходьбе. Бег в прямом и обратном направлении. Бег по ориентирам. Бег с ускорением.	3		конструктивно взаимодействовать с людьми; - договариваться и	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу. Упражнения в ходьбе. ОРУ. Упражнения в ходьбе. Бег в прямом и обратном направлении, бег по ориентирам. Бег с ускорением. Подвижные игры.
81 –83	Строевые упражнения. Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением.	3		изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением	Размыкание на интервал вытянутых рук вперед. Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением. Подвижные игры.
84 – 86	Строевые упражнения. Прыжки, многоскоки.	3		большинства в конфликтных или иных	Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Многоскоки до 10м.
87-89	Строевые упражнения. Запрыгивания на препятствие.	3		ситуациях взаимодействия с окружающими.	Повороты направо, налево под счет с указанием стороны. Запрыгивания на препятствие 15 — 20см, мягкое спрыгивание. Подвижные игры.
90-92	Строевые упражнения. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	3			Построение в круг. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу. Подвижные игры.
93-95	Строевые упражнения. Метание малого мяча в цель.	3			Повороты направо, налево под счет с указанием стороны. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.
96-99	Строевые упражнения. Метание малого мяча на дальность.	4			Строевые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.