

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат № 115 для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья городского округа Самара»**

«РАССМОТРЕНО»

Центром методического
объединения «Становление»

Протокол № _____

от «__» _____ 2025 г.

Председатель ЦМО

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора

по УВР

_____ Ткаченко

Л.С.

от «__» _____

2025 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Педагогическим советом

школы-интерната

№115

Протокол

№ _____

от «__» _____

2025 г.

**Рабочая программа
по учебному предмету «адаптивная физическая культура»
на 2025 – 2026 учебный год**

для 1-го класса

Разработано

Никитиной В.В

учителем

Самара 2025 г

№ п/ п	Содержание рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура »	Стр
1.	Пояснительная записка	3
2.	Общая характеристика учебного предмета	4
3.	Содержание учебного предмета. Планируемые результаты освоения учебного предмета	6
4.	Содержание учебного предмета	10
5.	Формы организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности	12
5.	Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса	13

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования для обучающихся с ЗПР.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598, вступил в силу 1 сентября 2016 г.);
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

2.1. Место учебного предмета в учебном плане

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

2.2. Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Можно выделить три группы обучающихся с задержкой психического развития.

1. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.1**, достигшие к моменту поступления в школу уровня психофизического развития, близкого к возрастной норме, у которых отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющиеся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Также у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные нарушения в сфере пространственных представлений, зрительно-моторной координации, нейродинамики, фонетико-фонематическое недоразвитие и др. При этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

2. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, уровень психического развития которых несколько ниже возрастной нормы. Отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). У обучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности

и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

3. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям. Для них характерны специфические особенности двигательного развития, связанные с имеющимся соматическим заболеванием. Как правило, наличие у обучающегося с ЗПР соматического заболевания осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития детей с ЗПР. Замедление темпа развития обуславливает стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы, прежде всего, необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в школе, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья обучающегося. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам.

Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

2.3. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты в целом оцениваются в конце начального образования. 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности; 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

К концу 3 класса обучающийся будет иметь представление: – о физической культуре Разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол; научиться:
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Личностные результаты

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

- выборе одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни), проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербально и поведенчески негативное отношение к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

Сформированность самосознания, в том числе адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

- умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;
- корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения;
- умении проявлять терпение.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;

- проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

Метапредметные результаты

Освоение программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти – на скорость);
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;

- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

Содержание учебного предмета

1 класс

Основы знаний о физической культуре

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Элементарные знания утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика с элементами акробатики

- Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде;
- осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;
- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;
- выполняет серию действий;
- запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их;
- выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;
- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;
- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега;
- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;

- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.

Лёгкая атлетика

- Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их;
- четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;
- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;
- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;
- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Спортивные игры

- Играет по правилам без облегчений.

Соблюдает правила:

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;

- спортивные соревнования с обучающимися младших классов;

Формы организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Формы организации учебных занятий: урок

- Комбинированный урок.
- Коррекционный урок.
- Урок с преимущественно оздоровительной направленностью.
- Урок с преимущественно воспитательной направленностью.
- Урок с преимущественно образовательной

направленностью Основные виды учебной деятельности:

Виды деятельности со словесной основой, виды деятельности на основе восприятия образа, виды деятельности с практической основой.

Формы организации работы на уроке:

1. Групповая форма
2. Дифференцированное- групповая форма
3. Индивидуально-групповая форма
4. Индивидуальная форма
5. Фронтальная форма
6. Поточная форма
7. Посменная форма

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для подготовительного и 1-4 классов. Под ред. В.В. Воронковой. - М.: Просвещение, 2012. - 191с.

Литература для учителя

1. Мозговой В. М. Уроки физической культуры. Поурочное планирование.

1. И.М Бутин «Физкультура в начальных классах» Владос -Пресс, 2001 г.
 2. В.М. Мозговой « Уроки физической культуры в началь ных классах», 2009 г. Москва, П росвещение. 2009 г.
 3. Е.С.Черник «Физическая кул ьтура во вспомогательной школе» Москва, «Учебная литература » , 1997 г.
 4. Ю.Д .Железняков » Спортивные игры» Москва, издательский центр «Академия» 2001 г.
 5. Г.А.Колодницкий « Лё гкая атлетика» Москва, П росвещение. 2011г.
 6. Е.М.Лутковский и А.А.Филиппов «Лёгкая атлетика», Москва «Физкультура и спорт» , 1977 г.
 7. И.А.Винер «Гимнастика», Москва, Просвещение. 2011г.
- 5.2. Материально-техническое оснащение
1. «Плакат Физическая культура. 1-4 класс. Наглядное пособие» Г.А. Ко- лодницкий , В.С. Кузнецов. Просвещение, 2003 г.
 2. С пор тивный зал, тренажерный зал; территория вокруг школы; спортивное оборудование (снаряды и инвентарь).
- 5.3. Информационное обеспечение Доступ к сети Интернет.
- Интернет-ресурсы
- <http://www.mon.gov.ru> - официальный сайт Министерства образования и науки РФ <http://www.edu.ru>- федеральный портал «Российское образование» <http://www.school.edu.ru> - российский общеобразовательный Портал
- <http://www.school-coNection.edu.ru> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов Викиучебник (открытые книги) <http://ru.wikibooks.org/wiki/>
- Всероссийский интернет-педсовет <http://pedsovet.org/>
- Сайт для учителей Завуч.инфо <http://www.zavuch.info/>
- Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>

Календарно тематическое планирование 3а класс

№	Тема урока	Количество часов
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	30 часов
1	Техника безопасности при занятии подвижными играми.	1.09.2023
2	Подвижная игра « Попади в кольцо»	
3	Перестроения. Ходьба строем. (2 ч)	5.09.2023 6.09.2023
4	Ловля и передача мяча в парах способом «из-за головы» и «от груди». Подвижная игра «Строим дом» (2 ч)	8.09.2023 12.09.2023
5	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы».	13.09.2023
6	Ловля и передача мяча ударом об пол с изменением дистанций и темпа. Нижняя и верхняя передача мяча. (2 ч)	15.09.2023 19.09.2023
7	Ведение мяча одной рукой на месте. (2 ч)	20.09.2023 22.09.2023
8	Подвижная игра «Прыгающий мяч»	26.09.2023
9	Ведение мяча одной рукой в движении. (2 ч)	27.09.2023 29.09.2023
10	Подвижная игра «Собери - не ошибись!»	
11	Ведение мяча на месте с передачей в парах. (2 ч)	3.10.2023 4.10.2023

12	Ведение мяча на месте, в движении с передачей в парах. (2 ч)	6.10.2023 10.10.2023
13	Ведение мяча в движении с передачей в парах. (2 ч)	11.10.2023 13.10.2023
14	Подвижная игра «Собери - не ошибись!»	
15	Разучивание подвижной игры: «Минус пять». (2 ч)	17.10.2023 18.10.2023
16	Бросок мяча в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «Точки» (2 ч)	20.10.2023 24.10.2023
17	Ведение мяча на месте с броском в кольцо. (2 ч)	25.10.2023 27.10.2023
18	Передача мяча с броском в кольцо в парах. (2 ч)	7.11.2023 8.11.2023
19	Игра: «Мяч через сетку». (2 ч)	10.11.2023 14.11.2023
20	Игра: «Мяч через сетку» с двумя мячами.	
	Гимнастика	16 часов
21	Техника безопасности при занятии гимнастикой.	15.11.2023
22	Повторение строевых команд, перестроение. Ходьба строем	
23	Положение упор лежа и стоя на коленях. Подвижная игра «Выбегай-ка»	17.11.2023
24	Техника безопасности при выполнении упражнений с барьером..	21.11.2023
25	Перешагивание через барьер	

26	Перешагивание через барьер боком с изменением высоты барьера.	22.11.2023
27	Перешагивание через барьер спиной с изменением высоты барьера.	24.11.2023
28	Прыжок через барьер с места.	28.11.2023
29	Преодоление гимнастической полосы препятствий	29.11.2023
30	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1.12.2023
31	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	5.12.2023
32	Перестроение в круг. Перепрыгивание через шнур.	6.12.2023
33	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	8.12.2023
34	Ходьба и бег враспынную.	12.12.2023
35	Перелезания со скамейки на скамейку	13.12.2023
36	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	15.12.2023
37	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	19.12.2023
38	Вис на рейке гимнастической стенки.	20.12.2023
	Занятия на открытом воздухе зимой	26 часов
39	ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. ОРУ в зимний период	22.12.2023
40	Повторение комплекса ОРУ. Подвижная игра «Караси и щуки»	26.12.2023
41	Движение по скользким поверхностям шагом, бегом.	27.12.2023
42	Спуск и подъем по наклонным скользким поверхностям.	29.12.2023

43	Ведение санок за веревку с поворотами и спиной вперед.	9.01.2024
44	Ведение санок с объездом препятствий. Подвижная игра «Утята»	10.01.2024 12.01.2024
45	Техника безопасности при нахождении на горке и при спуске. Спуск с горы 30м на санках.	16.01.2024 17.01.2024
46	Торможение при спуске с горы на санях. Подвижная игра «Саный поезд»	19.01.2024 23.01.2024
47	Игра-соревнование «Мы мороза не боимся»	24.01.2024
48	Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой.	26.01.2024 30.01.2024
49	Ведение мяча клюшкой с изменением направления и темпа.	31.01.2024 2.02.2024
50	Передача большого и малого мяча хоккейной клюшкой в парах	6.02.2024 7.02.2024
51	Удар клюшкой по большому и малому мячу.	9.02.2024 13.02.2024
52	Зимняя эстафета «Снежные забавы»	14.02.2024
53	Удар клюшкой по мячу на дальность	16.02.2024
54	Удар клюшкой по большому и малому мячу.	20.02.2024
55	Удар клюшкой по мячу в цель.	21.02.2024
56	Зимняя эстафета на основе пройденного материала.	27.02.2024 28.02.2024
	Легкая атлетика	30 часов

57	Техника безопасности	1.03.2024
58	Челночный бег	5.03.2024
59	ОРУ в движении шагом.	6.03.2024
60	Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу.	12.03.2024 13.03.2024
61	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см.	15.03.2024 19.03.2024
62	Бег с перепрыгиванием через линии и предметы высотой до 15 см.	20.03.2024 22.03.2024
63	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед.	2.04.2024 3.04.2024
64		5.04.2024 9.04.2024
65	Прыжки с одной ноги на две. Подвижная игра «Попрыгунчики»	10.04.2024 12.04.2024
66	Прыжок в длину с разбега с изменением длины разбега.	16.04.2024 17.04.2024
67	Техника безопасности при метании. Метание 200г мяча на дальность.	19.04.2024 23.04.2024
68	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Порази цель».	24.04.2024 26.04.2024
69	Тестирование – метание малого мяча на дальность.	3.05.2024 7.05.2024

70	Тестирование – бег на скорость 30 метров	8.05.2024
		14.05.2024
71	Тестирование – прыжок в длину с места.	15.05.2024
72	Тестирование – челночный бег.	17.05.2024
73	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины. Тестирование – 6-минутный бег.	21.05.2024
		22.05.2024
74	Игра-соревнование «Веселые старты»	24.05.2024