

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области  
«Матвеево - Курганская специальная школа-интернат»  
(ГКОУ РО Матвеево - Курганская школа-интернат)**

Рассмотрено на заседании МО  
математики и проф. труда  
« 26 » августа 2023 г.

Согласовано с методическим советом  
школы-интерната  
« 28 » августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы-интерната  
\_\_\_\_\_ В.В. Зинченко

**АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
( Вариант2)**

**Класс «Особый ребёнок»**

**Разработал: Кальченко Ю.С.**

**2024-2025 уч. год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" для класса «Особый ребёнок» разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2017;
- Учебный план образовательной организации.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

**Целью** занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Основные задачи:** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

**Общая характеристика предмета.** 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 программе представлен учебный материал, который был скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся. Программа включает 2 раздела: "Коррекционные подвижные игры", "Физическая подготовка".

**Место предмета в учебном плане.** Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. В

годовом учебном плане для обучающихся с интеллектуальными нарушениями, ТМНР 7 класса «Особый ребёнок» предусмотрено 65 часов в год, 2 часа в неделю.

### **Личностные и предметные результаты освоения предмета.**

Требования к результатам освоения АФ: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АФ 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. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АФ, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся. Устанавливаются требования к результатам:

- **личностным**, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества;
- **предметным**, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

### **Личностные результаты освоения АФ могут включать:**

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты освоения в области адаптивной физической культуры:**

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры:

2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка (лёгкая атлетика, гимнастика);

2.2 умение бегать, прыгать, играть в подвижные игры и др.

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием программы для обучающихся с нарушением интеллекта. Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).

3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

## Тематическое планирование

№	Тема/ раздел	Кол-во часов, отводимых на изучение темы	Электронные учебно-методические материалы
<b>I</b>	<b>Физическая подготовка Знания о физической культуре 6</b>	<b>46</b>	<a href="http://alldayplus.ru/society/sport/389-istoriya-pervyx-olimpijskix-igr-sovremennosti-1896-god.html">http://alldayplus.ru/society/sport/389-istoriya-pervyx-olimpijskix-igr-sovremennosti-1896-god.html</a>
1	Т.Б. Построение	4	<a href="http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezопасnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190">http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezопасnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190</a> <a href="https://disk.yandex.ru/i/kvrK4jkdifuq-g">https://disk.yandex.ru/i/kvrK4jkdifuq-g</a>
2	Основные способы передвижения.	1	<a href="https://disk.yandex.ru/i/eOzoajSJkUKivA">https://disk.yandex.ru/i/eOzoajSJkUKivA</a>
3	Основные физические качества.	1	<a href="https://disk.yandex.ru/i/27KZsjIjRCCrRw">https://disk.yandex.ru/i/27KZsjIjRCCrRw</a>
	<b>Гимнастика 24</b>		
1	Теоретические сведения.	1	<a href="https://disk.yandex.ru/i/eRVRTCfDb7kKFg">https://disk.yandex.ru/i/eRVRTCfDb7kKFg</a>
2	Построения и перестроения.	5	<a href="https://disk.yandex.ru/i/GBr9PP8IYaPqoQ">https://disk.yandex.ru/i/GBr9PP8IYaPqoQ</a>
3	ОРУ без предметов.	3	<a href="https://disk.yandex.ru/i/ksL_svoBDTDsXA">https://disk.yandex.ru/i/ksL_svoBDTDsXA</a>
4	ОРУ с предметами.	3	<a href="https://disk.yandex.ru/i/BNr4-zA9C_tMLQ">https://disk.yandex.ru/i/BNr4-zA9C_tMLQ</a>
5	Корректирующие упражнения.	2	<a href="https://disk.yandex.ru/i/HWwE6wylobQNvg">https://disk.yandex.ru/i/HWwE6wylobQNvg</a>
6	Лазанье и перелазание	6	<a href="https://disk.yandex.ru/i/Nc1bqTmJ0khBhA">https://disk.yandex.ru/i/Nc1bqTmJ0khBhA</a>
7	Перекаты.	4	<a href="https://disk.yandex.ru/i/YaS6TIxn3fLgfA">https://disk.yandex.ru/i/YaS6TIxn3fLgfA</a>
<b>III</b>	<b>Легкая атлетика 16</b>		<a href="https://disk.yandex.ru/i/g8noEsws9jTp_w">https://disk.yandex.ru/i/g8noEsws9jTp_w</a>
1	Понятия о ходьбе.	2	<a href="https://disk.yandex.ru/i/sBmL3cIM_qM49w">https://disk.yandex.ru/i/sBmL3cIM_qM49w</a>
2	Ходьба.	2	<a href="https://disk.yandex.ru/i/Vt1knrHQgjiroWA">https://disk.yandex.ru/i/Vt1knrHQgjiroWA</a>
3	Понятия о беге.	2	<a href="https://disk.yandex.ru/i/REyILHhxGX5dnw">https://disk.yandex.ru/i/REyILHhxGX5dnw</a>
4	Бег	2	<a href="https://disk.yandex.ru/i/TAog0R4Qf4219w">https://disk.yandex.ru/i/TAog0R4Qf4219w</a>
5	Понятия о прыжках	2	<a href="https://disk.yandex.ru/i/c69W5fkHLxgqGw">https://disk.yandex.ru/i/c69W5fkHLxgqGw</a>
6	Прыжки	2	<a href="http://sportinfol3.ucoz.ru/pub">http://sportinfol3.ucoz.ru/pub</a>
7	Понятия о метаниях и бросках	2	
8	Метание, броски	2	<a href="http://www.myshared.ru/slide/110395/">http://www.myshared.ru/slide/110395/</a>
	<b>Игры</b>	<b>19</b>	

<b>IV</b>			
1	Коррекционные игры.	3	<a href="https://disk.yandex.ru/i/MfPd_TLD2XadKQ">https://disk.yandex.ru/i/MfPd_TLD2XadKQ</a>
2	Игры с элементами ОРУ.	3	<a href="https://disk.yandex.ru/i/z4Z0s3Y1-dgpyA">https://disk.yandex.ru/i/z4Z0s3Y1-dgpyA</a>
3	Игры с бегом	2	
4	Игры с прыжками	2	
5	Игры с метанием и ловлей мяча	2	<a href="https://disk.yandex.ru/i/kVWgbSz2vSb45g">https://disk.yandex.ru/i/kVWgbSz2vSb45g</a>
6	Игры с построениями и перестроениями	1	
7	Игры с бросанием и ловлей мяча	2	<a href="https://disk.yandex.ru/i/sP7TVorn7dQhUg">https://disk.yandex.ru/i/sP7TVorn7dQhUg</a>
8	Эстафеты	4	<a href="https://disk.yandex.ru/i/89NGU5JJCi214A">https://disk.yandex.ru/i/89NGU5JJCi214A</a>
	<b>Итого :</b>	<b>65</b>	

### Инструмент учителя

№	Содержательная линия. Тема	Ко-во часов	Дата	Планируемые результаты		Электронные учебно-методические материалы
				Минимальный	Достаточный	
<b>1 четверть – 16 часа</b>						
	<b>Физическая подготовка</b>	<b>11</b>				
1	<b>Знания о физической культуре 3</b> Т.Б. Построение	1	02.09	Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.	Построения, Стойка ноги врозь, основная стойка	<a href="http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190">http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190</a>

2	Основные способы передвижения.	1	06.09	представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	<a href="http://alldayplus.ru/society/sport/389-istoriya-pervyx-olimpijskix-igr-sovremennosti-1896-god.html">http://alldayplus.ru/society/sport/389-istoriya-pervyx-olimpijskix-igr-sovremennosti-1896-god.html</a>
3	Основные физические качества.	1	09.09	выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;		
	<b>Легкая атлетика 8</b>					
1	Понятия о ходьбе.	1	13.09	представления о двигательных действиях	практическое освоение элементов легкой атлетики физической культуры;  выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;	
2	Ходьба.	1	16.09	ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;		
3	Понятия о беге	1	20.09	представления о двигательных действиях		
4	Бег	1	23.09	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении беговых упражнений		

5	Понятия о прыжках	1	27.09	представления о двигательных действиях	знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;	
6	Прыжки	1	30.09	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении прыжков и прыжковых упражнений		<a href="http://sportinfo13.ucoz.ru/pub">http://sportinfo13.ucoz.ru/pub</a>
7	Понятия о метаниях и бросках	1	04.10	представления о двигательных действиях		
8	Метание , броски	1	07.10	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении метания или бросков		<a href="http://www.mys-hared.ru/slide/110395/">http://www.mys-hared.ru/slide/110395/</a>
	<b>Игры</b>	<b>5</b>				
1	Коррекционные игры	1	11.10	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;		
2	Игры с элементами ОРУ	1	14.10			
3	Игры с бегом	1	18.10			

4	Игры с прыжками	1	21.10	взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;	соблюдение участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); знание спортивных традиций своего народа и других народов;  Сюжетные ОРУ, игры	
5	Игры с метанием и ловлей мяча	1	25.10			
<b>2 четверть – 15 часа</b>						
	<b>Физическая подготовка</b>	<b>15</b>				
1	<b>Знания о физической культуре 1</b> Т.Б. Построение	1	08.11	знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка.	
	<b>Гимнастика 14</b>					
1	Теоретические сведения.	1	11.11	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	практическое освоение элементов гимнастики,	
2	Построения и перестроения.	3	15.11 18.11 22.11	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при	подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при	

				выполнении строевых команд;	выполнении общеразвивающих упражнений	
3	ОРУ без предметов	2	25.11 29.12	выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;	Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	
3	ОРУ с предметами	2	02.12 06.12			
5	Корректирующие упражнения.	1	09.12			
6	Лазанье и перелазание	3	13.12 16.12 20.12	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием под руководством педагогического работника	
7	Перекаты	2	23.12 27.12			
<b>3 четверть – 20 часов</b>						
	<b>Физическая подготовка</b>	<b>11</b>				

1	<b>Знания о физической культуре 1</b> Т.Б. Построение	1	13.01	Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.	Соблюдение правил техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;	
	<b>Гимнастика 10</b>					
2	Построение и перестроение	2	17.01 20.01	Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка.	Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка.	
3	ОРУ без предметов	1	24.01	Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) под руководством педагогического работника.	Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	
4	ОРУ с предметами	1	27.01			
5	Корректирующие упражнения	1	31.01			
6	Лазание и перелазание	3	03.02 07.02 10.02			
7	Перекуты	2	14.02 17.02			

	<b>Игры 9</b>			выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	Сюжет игры, показать, выполнить		
1	Коррекционные игры	1	21.02				
2	Игры с элементами ОРУ	1	24.02				
3	Игры с бегом	1	28.02				
4	Игры с прыжками	1	03.03				
5	Игры с метанием и ловлей мяча	1	07.03	взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;	соблюдение участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); знание спортивных традиций своего народа и других народов; требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.		
6	Игры с построениями и перестроениями	1	10.03				
7	Игры с бросанием и ловлей мяча	1	14.03				
8	Эстафеты	2	17.03 21.03				
<b>4 четверть – 14 часа</b>							
1	<b>Знания о физической культуре.</b> Т.Б. Построение	<b>1</b> 1	31.03	Понимание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных	Соблюдение правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении	<a href="http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-">http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-</a>	

				упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд.	двигательных действий под руководством педагогического работника;	190
	<b>Игры</b>	<b>5</b>				
1	Коррекционные игры	1	04.04	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;  взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;	владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; соблюдение участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); знание спортивных традиций своего народа и других народов; требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	
2	Игры с элементами ОРУ	1	07.04			
3	Игры с бросанием и ловлей мяча	1	11.04			
4	Эстафеты	2	14.04 18.04			
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>				
1	Ходьба	2	21.04 25.04	ходьба в различном темпе с различными исходными	выполнение основных двигательных действий	

2	Бег	2	28.04 05.05	положениями; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении беговых и прыжковых упражнений	в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;	
3	Прыжки	2	12.05 16.05			<a href="http://sportinfol3.ucoz.ru/pub">http://sportinfol3 .ucoz.ru/pub</a>
4	Метание, броски	2	19.05 23.05		выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении метания или бросков	знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни