

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от "29" августа 2025 г.

Введено

в действие приказом
№ 115 – О от "01" сентября 2025 г.

Утверждаю:

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Альметьевская школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»

Л.Р. Мартынова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 009B8F2ED4AABF29319CBFF737774DF79D
Владелец: Мартынова Лилия Равилевна
Действителен с 24.02.2025 до 20.05.2026

Рабочая программа
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
(предметной области: «физическая культура»)
для 8 класса (обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2))
(надомное обучение)
1 час в неделю; 34 часа в год
Составитель: Пенькова В.А., учитель

Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2025 г.

Руководитель ШМО: М.Г.Шарипова

Альметьевск – 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИКА

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре 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); (Вариант 2)
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАОП УО (ИН)), утвержденной Министерством просвещения РФ, приказ от 24.11.2022 г. № 1026;
- Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Рабочей программы воспитания Альметьевской школы-интерната;
- Методического письма об использовании в образовательном процессе учебников УМК «Физическая культура» Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Липакова и др.; Под. ред. Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. — СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011. — 480 с.;

Рабочая программа по учебному предмету **«Адаптивная физическая культура»** составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями для обучающихся с глубокими интеллектуальными нарушениями ФАОП УО (ИН) (вариант 2)

Цель образовательной коррекционной работы

Стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Общая характеристика учебного предмета

Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и асимметричных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Связь с рабочей программой воспитания школы

Программа воспитания призвана создать организационно-педагогические условия для достижения личностных образовательных результатов, указанных в ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, связанные с:

Социально-эмоциональным участием в процессе общения и совместной деятельности;

Формированием социально-ориентированного взгляда на окружающий мир, уважительного отношения к окружающим;

Овладением начальными навыками адаптации в динамично развивающимся мире;

Освоением доступных социальных ролей;

Развитии навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в рамках социальных ситуаций

Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств) освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

совершенствование | физических — качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2) Соотнесение самочувствия настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

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

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание: интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

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

На основании общей оценки развития обучающегося составлена индивидуальная программа и определены приоритетные направления воспитания и обучения ребенка

**Содержание программы
Распределение программного материала**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		8 класс
1.	Физическая подготовка	22
2.	Коррекционные подвижные игры	2
3.	Плавание	2
4.	Лыжная подготовка	3
5.	.Велосипедная подготовка	2
6.	Туризм	3
	Итого	34

Согласно учебному плану «Альметьевской школы-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2025-2026 учебный год, на надомное обучение отводится 34 учебных часа в год - из расчета 1 час в неделю. Исходя из этого, предполагается следующее распределение часов:

Календарно-тематическое (поурочное) планирование- 8 ГИН

№	Тема урока	Характеристика видов учебной деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	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.	https://resh.edu.ru/	03.09	
2	Общеразвивающие и корректирующие упражнения	ОРУ без предметов	https://resh.edu.ru/	10.09	
3	Дыхательные упражнения	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	https://resh.edu.ru/	17.09	
4	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев	Упражнения для пальцев	https://resh.edu.ru/	24.09	
5	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	Поочередное выполнение упражнения для рук	https://resh.edu.ru/	01.10	
6	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	Игра-эстафета «Собери пирамидку»	https://resh.edu.ru/	08.10	
7	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя)	Пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).	https://resh.edu.ru/	15.10	
8	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях, «сидя», «лежа»	Выполнения упражнения на боку, на спине, на животе	https://resh.edu.ru/	22.10	
9	Движения руками вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	Выполнения упражнения на боку, на спине, на животе	https://resh.edu.ru/	12.11	
10	Круговые движения руками в исходном положении руки к плечам	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)	https://resh.edu.ru/	19.11	
11	Упражнения для головы наклоны, повороты, поднимание	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе».	https://resh.edu.ru/	26.11	

12	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).	Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.	https://resh.edu.ru/	03.12	
13	Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами	Продолжение обучения прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах. ИП стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения на животе) Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)	https://resh.edu.ru/	10.12	
14	Стояние на коленях.	Продолжение обучения прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, Винни-Пух и др.).	https://resh.edu.ru/	17.12	
15	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)	https://resh.edu.ru/	24.12	
16	Ползание на четвереньках. Поочередные(одновременные) движения ногами:	Обучение поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	https://resh.edu.ru/	14.01	
17	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	Обучение в переходе разные ИП (по образцу, по словесной инструкции, по звуковому сигналу).	https://resh.edu.ru/	21.01	
18	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости	Отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в ИП, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.	https://resh.edu.ru/	28.01	
19	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	Имитация движения на лыжах	https://resh.edu.ru/	04.02	
20	Транспортировка лыжного инвентаря.	Правильно нести лыжный инвентарь	https://resh.edu.ru/	11.02	
21	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам	Продолжение обучения прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра)	https://resh.edu.ru/	18.02	
	Прыжки на больших мячах	Упражнения подпрыгивание на надувном мяче (фитболе) (со страховкой).	https://resh.edu.ru/	25.02	
23	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	Закрепление умений учащихся прокатывать мяч двумя руками друг другу, под дуги, между предметами	https://resh.edu.ru/	04.03	

24	Плавание. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине	Прокатывание мячей, ориентируясь на размеры. Катание учителем учащихся, лежащих на сенсорном мяче животом (индивидуально).	https://resh.edu.ru/	11.03	
25	Плавание. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.	Упражнения с набивными (сенсорными) мячами: сидя на мяче, опираясь о пол ногами, удерживать статическую позу (выбор мяча определяется ростом учащегося	https://resh.edu.ru/	18.03	
26	Ползание.	Закрепление умений учащихся ползать на животе и на четвереньках по прямой линии (по указательному жесту, по словесной инструкции).	https://resh.edu.ru/	01.04	
27	Лазанье.	Обучение учащихся ползать на животе и на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях к предметной цели (по указательному жесту, по словесной инструкции).	https://resh.edu.ru/	08.04	
28	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	Игровые упражнения с мячом	https://resh.edu.ru/	15.04	
29	Прием волейбольного мяча сверху (снизу).	Упражнения в ползании на четвереньках и на животе по дорожке с перелезанием через незначительные препятствия (мягкие модули)	https://resh.edu.ru/	11.04	
30	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда	Знать руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	https://resh.edu.ru/	22.04	
31	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед	Перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.	https://resh.edu.ru/	29.04	
32	Узнавание предметов туристического инвентаря	Рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	https://resh.edu.ru/	06.05	
33	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак	Например, банка тушеники, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены	https://resh.edu.ru/	13.05	
34	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка	Раскрывание чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка.	https://resh.edu.ru/	20.05	

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся

Текущий контроль осуществляется по безотметочной системе. В конце каждой четверти на основании промежуточных результатов успеваемости заполняется лист индивидуальных достижений по предметам. Ведется мониторинг развития универсальных учебных действий по классам

Приложение 1

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Дата проведения по факту

Лист согласования					Тип согласования: последовательное
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания	
1	Мартынова Л.Р.		Подписано 23.10.2025 - 10:21	-	