

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

Рабочая программа
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
(предметной области: «Физическая культура»)
для 9 класса (обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2))
(надомное обучение) Ш.К.
1 час в неделю; 34 часа в год
Составитель: Пенькова В.А., учитель по физической культуре



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 ЗАПИСКА

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

Общая характеристика учебного предмета

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.

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 ассиметричных 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:

- 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 развивающемся 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: Ш.К.

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

Содержание программы

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		9 класс
1.	Физическая подготовка	20
2.	Коррекционные подвижные игры	7
3.	Плавание	3
4.	Лыжная подготовка	2
5.	Велосипедная подготовка	1
6.	Туризм	1
	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- 9 ГИН

№	Тема урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
			План	Факт
1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	https://resh.edu.ru/	05.09	
2	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос)	https://resh.edu.ru/	12.09	
3	Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	https://resh.edu.ru/	19.09	
4	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	https://resh.edu.ru/	26.09	
5	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).	https://resh.edu.ru/	03.10	
6	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	https://resh.edu.ru/	10.10	
7	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	https://resh.edu.ru/	17.10	
8	Движения руками: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	https://resh.edu.ru/	24.10	
9	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	https://resh.edu.ru/	07.11	
10	Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения.	https://resh.edu.ru/	14.11	
11	Поочередные (одновременные) движения ногами: поднятие (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	https://resh.edu.ru/	21.11	
12	Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа").	https://resh.edu.ru/	28.11	
13	Движение руками и ногами, лежа на полу: отведение рук в стороны, поднятие вверх и возвращение в исходное положение	https://resh.edu.ru/	05.12	
14	Движения руками: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх	https://resh.edu.ru/	12.12	
15	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх	https://resh.edu.ru/	19.12	
16	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	https://resh.edu.ru/	26.12	
17	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	https://resh.edu.ru/	09.01	
18	Изображения лыжного инвентаря (картинки, фото, пиктограммы)	https://resh.edu.ru/	16.01	
19	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	https://resh.edu.ru/	23.01	
20	Метание в цель (на дальность).	https://resh.edu.ru/	30.01	
21	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	https://resh.edu.ru/	06.02	
22	Бросание мяча на дальность.	https://resh.edu.ru/	13.02	
23	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря	https://resh.edu.ru/	20.02	
24	Плавание. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.	https://resh.edu.ru/	27.02	

25	Чередование поворота головы с дыханием.	https://resh.edu.ru/	06.03	
26	Сочетание движений ног с дыханием. Плавание.	https://resh.edu.ru/	13.03	
27	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.	https://resh.edu.ru/	20.03	
28	Узнавание баскетбольного мяча.	https://resh.edu.ru/	03.04	
29	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	https://resh.edu.ru/	10.04	
30	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	https://resh.edu.ru/	17.04	
31	Футбол. Узнавание футбольного мяча.	https://resh.edu.ru/	24.04	
32	Ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	https://resh.edu.ru/	08.05	
33	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло.	https://resh.edu.ru/	15.05	
34	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку".	https://resh.edu.ru/	22.05	

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

Лист корректировки рабочей программы

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

Лист согласования к документу № Адаптив. физ. культ. 9 ГИН Шаяхметов от 01.09.2025
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 23.10.2025 11:08

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 23.10.2025 - 11:08	-