

**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 2024 г.

Введено

в действие приказом
№ 92-О от "02" сентября 2024 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 4 класса (обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 6.4))
(надомное обучение)
1 час в неделю; 33 часа в год
Составитель: Пенькова В.А., учитель физической культуры**

Согласовано

Зам. директора по УР _____ И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено

На заседании ШМО, протокол №1 от «28» августа 2024 г.

Руководитель ШМО _____ Л.Ю.Сайфутдинова



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 533E9CD49165F886B02AC05E56E0E118

Владелец: Мартынова Лилия Равиловна

Действителен с 11.12.2023 до 05.03.2025

Альметьевск, 2024г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 –ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1598 (далее – ФГОС ОВЗ);
- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной 24.11.2022 г. приказом Минпросвещения РФ под № 1023;
- Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» (6.4);
- 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;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях.
- 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.;

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 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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), связанные:

- социально-эмоциональным участием в процессе общения и совместной деятельности;
- формированием социально-ориентированного взгляда на окружающий мир, уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично развивающемся мире;
- освоением доступных социальных ролей;
- развитие 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 с 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.

Рабочая программа по учебному предмету: «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для обучающихся, с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФАООП УО (ИН) (вариант 6.4).

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

Содержание раздела «Плавание» включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

Согласно учебному плану «Альметьевской школы-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2024-2025 учебный год, на надомное обучение отводится 33 учебных часа в год-из расчета 1 час в неделю. Исходя из этого, предполагается следующее распределение часов:

Распределение программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		4 класс
1.	Физическая подготовка	20
2.	Коррекционные подвижные игры	5
3.	Плавание	2
4.	Лыжная подготовка	2
5.	Велосипедная подготовка	2
6.	Туризм	2
.	Итого	33

Календарно-тематическое (поурочное) планирование 4 ГУО

№	Тема урока	Характеристика видов учебной деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
				план	факт
1	Знакомство учащихся с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде	https://resh.edu.ru/	03.09	
2	Принятие ИП для построения и перестроения	Основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» (ноги на ширине ступни)	https://resh.edu.ru/	10.09	
3	Ходьба и бег.	Продолжение обучения прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, зебра и др.).	https://resh.edu.ru/	17.09	
4	Ходьба с изменением темпа, направления движения.	Упражнения в беге в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, флажком, ленточкой, прикрепленной к палочке, и т. П.).	https://resh.edu.ru/	24.09	
5	Подвижные игры. Соблюдение правил	Обучение учащихся выполнять поскоки на месте, на двух ногах;	https://resh.edu.ru/	01.10	

	игры «Стоп, хлоп, раз»	прыжки, слегка продвигаясь вперед.			
6	Прыжки на мячах	Продолжение обучения прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, Винни-Пух и др.).	https://resh.edu.ru/	08.10	
7	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	Упражнения, проводимые с каждым учащимся, — под прыгивание на надувном мяче (фитболе) (со страховкой).	https://resh.edu.ru/	15.10	
8	Ползание.	Упражнения с набивными (сенсорными) мячами: сидя на мяче, опираясь о пол ногами, удерживать статическую позу (выбор мяча определяется ростом учащегося), при этом учащиеся держат руки на талии или разводят в стороны (с помощью учителя или самостоятельно).	https://resh.edu.ru/	22.10	
9	Лазанье.	Закрепление умений учащихся ползать на животе и на четвереньках по прямой линии (по указательному жесту, по словесной инструкции).	https://resh.edu.ru/	12.11	
10	Ползание на четвереньках.	Продолжение обучения учащихся проползанию на четвереньках под дугой, рейкой, в воротики из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»).	https://resh.edu.ru/	19.11	
11	Ползание на животе.	Упражнения в ползании на четвереньках и на животе по дорожке с перелезанием через незначительные препятствия (мягкие модули из наборов «Гномик», «Радуга», «Горка», «Островок»).	https://resh.edu.ru/	26.11	
12	Выполнение передача мяча партнеру	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении сидя.	https://resh.edu.ru/	03.12	
13	Остановка катающего мяча ногой	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении стоя.	https://resh.edu.ru/	10.12	
14	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне	Во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга	https://resh.edu.ru/	17.12	
15	Вход в воду. Ходьба в воде.	Нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории	https://resh.edu.ru/	24.12	
16	Соблюдение ТБ во время «Лыжной подготовки»	Правильно выбирать лыжи, одежда для «Лыжной подготовки».	https://resh.edu.ru/	14.01	
17	Узнавание (различение) лыжного инвентаря	Знать как правильно выбирать лыжи, палки, ботинки	https://resh.edu.ru/	21.01	
18	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	Обучение учащихся выполнять поскоки на месте на двух ногах; прыжки, слегка продвигаясь вперед.	https://resh.edu.ru/	28.01	
19	Катание, бросание, ловля округлых	Упражнения, проводимые с каждым учащимся, — под	https://resh.edu.ru/	04.02	

	предметов набивных (сенсорных) мячей.	прыгивание на надувном мяче (фитболе) (со страховкой).			
20	Сбивание предметов большим (малым) мячом	Прокатывание совместно учащимся индивидуально набивных (сенсорных) мячей, ориентируясь на размеры. Катание учителем учащихся, лежащих на сенсорном мяче животом (индивидуально).	https://resh.edu.ru/	18.02	
21	Передача предметов и перенос груза.	Упражнения с набивными (сенсорными) мячами: сидя на мяче, опираясь о пол ногами, удерживать статическую позу (выбор мяча определяется ростом учащегося), при этом учащиеся держат руки на талии или разводят в стороны (с помощью учителя или самостоятельно).	https://resh.edu.ru/	25.02	
22	Подготовка к спортивным играм	Упражнения в ползании на четвереньках и на животе по дорожке с перелезанием через незначительные препятствия (мягкие модули из наборов «Радуга», «Горка», «Островок»).	https://resh.edu.ru/	04.03	
23	Выполнение удара в ворота с места	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа.	https://resh.edu.ru/	11.03	
24	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда	Знать где руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	https://resh.edu.ru/	18.03	
25	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед	Упражнения с предметами	https://resh.edu.ru/	01.04	
26	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия, например, веревку, невысокие (5 см) предметы (с помощью учителя).	https://resh.edu.ru/	08.04	
27	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»	Надевание кольца, передача эстафеты.	https://resh.edu.ru/	15.04	
28	Соблюдение правил игры «Бросай-ка».	Упражнения с предметами (по образцу, по словесной инструкции, по звуковому сигналу).	https://resh.edu.ru/	22.04	
29	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря	Рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога	https://resh.edu.ru/	29.04	
30	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак	Например: банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).	https://resh.edu.ru/	06.05	
31	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	Закрепление умений учащихся прокатывать мяч двумя руками друг другу, под дуги, между предметами.	https://resh.edu.ru/	13.05	
32	Общеразвивающие и корригирующие	Произвольный вдох(выдох) через рот(нос),	https://resh.edu.ru/	20.05	

	упражнения. Дыхательные упражнения.	произвольный вдох через нос(рот), выдох через рот(нос).			
33	Резервный урок		https://resh.edu.ru/		

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	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

