

**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  
№ 121 – 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 «Адаптированная физическая культура(вариант 1)»  
(предметной области: «физическая культура»)  
для 4 (коррекционного) класса  
1 час в неделю; 34 часа в год  
Составитель: Габдуллин Д.Д., учитель технологии**

**Согласовано:**

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

**Рассмотрено:**

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2024 г.

Руководитель ШМО: М.Г. Шарипова

Альметьевск – 2024 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 1)
- 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.;

### **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 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 развивающемся мире;

Освоением доступных социальных ролей;

Развитии навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в рамках социальных ситуаций

Включением 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;

### **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**

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

**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.

**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.

**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:

### 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 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 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;

### Содержание программы

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Физическая подготовка	20
2.	Коррекционные подвижные игры	5
3.	Лыжная подготовка	2
4.	Велосипедная подготовка	2
5.	Плавание	3
6.	Туризм	3
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

Согласно учебному плану «Альметьевской школы-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2024-2025 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 4 КОР

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные	Дата Проведения	
				План	Факт

			ресурсы		
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметноразвивающей 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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
2	Принятие исходного положения для построения и перестроения	Основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
3	Переходы из положения лежа в разные стороны.	Упражнения лежа на мате	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
4	Переход из положения «лежа» в положение «сидя»	Упражнения на мате: переход (из положения «сидя» в положение «лежа»).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
5	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
6	Дыхательные упражнения	. Упражнения на закрепление правильного физиологического (диафрагмально-реберного) дыхания. Обучение учащихся короткому и бесшумному вдоху (не поднимая плечи), спокойному и плавному выдоху (не надувая щеки). Упражнения на формирование правильной осанки.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
7	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке	Упражнения на ловкость (одновременно двумя руками)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
8	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения	Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
9	Пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно	Упражнение для пальцев, обучение ловкости (одновременно).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
10	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	Сгибание и разгибание пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
11	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	Упражнения для кисти рук	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
12	Ходьба и упражнения в равновесии под музыку.	Формирование умений учащихся двигаться под музыку.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
13	Одновременные (поочередные) движения	Продолжение обучения прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах. ИП стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, вперед,	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

	руками в исходных положениях стоя, сидя.	назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения на животе) Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)			
14	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения	Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
15	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
16	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
17	Ползание на четвереньках.	Упражнения в ползании на четвереньках и на животе по дорожке с перелезанием через незначительные препятствия (мягкие модули и т.д)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
18	Поочередные (одновременные) движения ногами	Поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
19	Переход из положения «лежа» в положение «сидя»	Переход из положения «сидя» в положение «лежа».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
20	Узнавание (различение) лыжного инвентаря	Картинки (лыжи, палки, ботинки).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
21	Игры на улице в зимний период.	Соблюдение правил игры «Быстрые санки»	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
	Транспортировка лыжного инвентаря, соблюдение последовательности действий	При креплении ботинок к лыжам. Имитация скольжения и ходьбы на лыжах	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
23	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Игры с мячом	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении сидя. Игровые упражнения с мячами «Вопрос-ответ»	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
24	Катание, бросание, ловля округлых предметов набивных (сенсорных) мячей.	Прокатывание совместно учащимся набивных (сенсорных) мячей, ориентируясь на размеры. Катание на сенсорном мяче, на животе	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
25	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	Игровое упражнение «Передай мяч»	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
26	Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа. Упражнения в ловле мяча	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

27	Прием волейбольного мяча сверху (снизу).	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении стоя.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
28	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда	Руль, колесо, педали, седло, рама, цепь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
29	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
30	Плавание. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне. Имитация плавания	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
31	Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.	Выполнять движения руками при плавании, имитация плавания	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
32	Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание.	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа. Имитация плавательных упражнений	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
33	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря	Рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
34	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак	Например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
35	(Резервный урок)				

## Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### *Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** не ставится

Приложение 1

### Лист корректировки рабочей программы

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


