

**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»  
(предметной области: «физическая культура»)  
для 7 класса (обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2))  
(надомное обучение )  
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 ЗАПИСКА

### Рабочая программа 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);
- 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;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях;

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная 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 2)

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

### И...Р...

**Общие сведения о ребенке:** И...Р...находится на домашнем обучении. Обучается в 7 (ГУО) классе. Программный материал И...Р... усваивает плохо. Характер затруднений постоянный, продолжительный. В течении урока ведет себя пассивно, низкая познавательная мотивация. Низкая учебная деятельность. Наглядно-образное и логическое мышление развито слабо. Причинно-следственные связи устанавливает с трудом. Несформированность приемов самоконтроля, приемов учебной деятельности. Нарушена эмоционально-волевая сфера. Мышление, воображение, память на низком уровне. Внимание не устойчивое. Речь не развита, связность высказываний нарушена, бедный словарный запас. Восприятие пространства нарушено. Правую и левую сторону не различает, мелкая моторика рук развита слабо. Общая моторика развита слабо.

Игровая деятельность сформирована плохо, мальчик не интересуется развивающими и настольными играми. Навыками самообслуживания не владеет, И...Р...не ходит, в связи с заболеванием. Внешний вид опрятный. По характеру мальчик добрый, веселый, спокойный.

Мальчик воспитывается в полной благополучной семье, условия для воспитания ребенка хорошие. Семья проживает в с. Альметьевск

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

### 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;

**Целью** образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития является развитие личности, формирование общей культуры, соответствующей общепринятым нравственным и социокультурным ценностям, формирование необходимых для самореализации и жизни в обществе практических представлений, умений и навыков, позволяющих достичь обучающемуся максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни.

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные **задачи**:

Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).

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

Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и др.

**Требования устанавливаются к результатам:**

**Личностные результаты освоения могут включать:**

основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;

социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

формирование уважительного отношения к окружающим;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

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

**предметным**, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств); освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое.

соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое; повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езды на велосипеде, ходьбы на лыжах, спортивных игр, туризма, плавания: интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка и другое; умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другое.

### Содержание

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Физическая подготовка. Построения и перестроения. Ходьба и упражнения в равновесии. Прыжки .Ползание и лазанье .Бег	10
2	Плавание ( теория) Катание, бросание, ловля округлых предметов.	5
3	Коррекционные подвижные игры . Подготовка к спортивным играм, спортивные игры.	7
4	Лыжная подготовка (теория) Игры на улице в зимний период	5
5	Туризм (теория)	5
6	Повторение, обобщение	2
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

Согласно учебному плану «Альметьевской школы-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2023-2024 учебный год, на домашнее обучение отводится 34 учебных часа в год - из расчета 1 час в неделю. Исходя из этого, предполагается следующее распределение часов:

### Календарно-тематическое (поурочное) планирование

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата Проведения	
				План	Факт
<b>Физическая подготовка. Построения и перестроения. Ходьба и упражнения в равновесии. Прыжки . Ползание и лазанье .Бег- 10 ч</b>					
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	Построения и перестроения в парах.	Упражнения в построении парами, по одному в ряд и в колонну друг за другом с учителем.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

3	Ходьба учащихся в ходьбе стайкой за учителем.	Обучение учащихся в ходьбе стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении (к игрушке), между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
4	Прыжки	Обучение учащихся выполнять поскоки на месте на двух ногах; прыжки, слегка продвигаясь вперед.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
5	Ползание и лазанье.	Продолжение обучения учащихся проползанию на четвереньках под дугой, рейкой, в воротики из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
6	Упражнения в равновесии.	Упражнения в ходьбе стайкой по направлению к учителю, вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
7	Ходьба и упражнения в равновесии по кругу.	Обучение учащихся ходьбе по кругу, взявшись за руки (хороводные игры).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
8	Ходьба и упражнения в равновесии через незначительные препятствия.	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия, например, веревку, невысокие (5 см) предметы (с помощью учителя).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
9	Бег в заданном направлении.	Упражнения в беге в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, флажком, ленточкой, прикрепленной к палочке, и т. п.).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
10	Бег.	Обучение учащихся бегу вслед за учителем, в направлении к нему, в разных направлениях.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
<b>Плавание ( теория) Катание, бросание, ловля округлых предметов.-5 ч</b>					
11	Плавание ( теория)	Знакомство с плаванием, видами плавательных игр, имитация плавательных движений	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
12	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	Закрепление умений учащихся прокатывать мяч двумя руками друг другу, под дуги, между предметами;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
13	Катание, бросание, ловля округлых предметов набивных (сенсорных) мячей.	Прокатывание совместно с каждым учащимся индивидуально набивных (сенсорных) мячей, ориентируясь на размеры. Катание учителем учащихся, лежащих на сенсорном мяче животом (индивидуально).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
14	Катание, бросание, ловля округлых предметов с помощью учителя.	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).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
15	Плавание, виды игра н воде	Знакомство с плаванием, видами плавательных игр, имитация плавательных движений	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
<b>Коррекционные подвижные игры . Подготовка к спортивным играм, спортивные игры. 7 ч</b>					

16	Ходьба в равновесии.	Упражнение в ходьбе в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой, прикрепленной к палочке и т. П.), по игровой дорожке.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
17	Подготовка к спортивным играм	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
18	Подготовка к спортивным играм, на координацию движений рук.	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении сидя.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
19	Подготовка к спортивным играм на координацию движений ног.	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении стоя.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
20	Подготовка к спортивным играм	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении стоя.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
21	Ходьба и упражнения в равновесии под музыку.	Формирование умений учащихся двигаться под музыку.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
22	Прыжки на месте.	Продолжение обучения прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, Винни-Пух и др.).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
<b>Лыжная подготовка (теория) Игры на улице в зимний период 5 ч</b>					
23	Лыжная подготовка (теория)	Знакомство с зимними видами спорта. Имитация движений лыжника.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
24	Лыжная подготовка (теория) Бег в медленном темпе.	Обучение бегу в медленном и быстром темпе (по образцу, по словесной инструкции, по звуковому сигналу).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
25	Лыжная подготовка (теория) Бег быстрым темпе.	Продолжение обучения учащихся бегать в заданном направлении с предметом в руке (руках): погремушкой, флажком, ленточкой, прикрепленной к палочке, и т. п.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
26	Игры на улице в зимний период.	Продолжение обучения прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, Винни-Пух и др.).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
27	Бег беге в заданном направлении беге в заданном направлении.	Закрепление умений учащихся бегать (вслед за учителем, в направлении к нему, в разных направлениях, между объемными модулями).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
<b>Туризм (теория) 5 ч</b>					
28	Туризм (теория)	Знакомство с понятием «Туризм», знакомство с видами туризма.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
29	Туризм (теория).Ползание.	Закрепление умений учащихся ползать на животе и на четвереньках по прямой линии (по указательному жесту, по словесной инструкции).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
30	Туризм (теория) Бег с предметом в руке.	Продолжение обучения учащихся бегать в заданном направлении с предметом в руке (руках): погремушкой, флажком, ленточкой,	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

		прикрепленной к палочке, и т. п.			
31	Туризм (теория) Прыжки прыжкам на мячах	Упражнения, проводимые с каждым учащимся, — подпрыгивание на надувном мяче (фитболе) (со страховкой).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
32	Туризм (теория). Лазанье.	Обучение учащихся ползать на животе и на четвереньках ко прямой линии, в разных направлениях к предметной цели (по указательному жесту, по словесной инструкции).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
<b>Повторение 2 ч</b>					
33	Повторение, ,обобщение	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении стоя.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
34 35	Повторение, ,обобщение (резервный урок)	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении стоя.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

### **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.

