

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 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 2024 г.

Руководитель ШМО: М.Г.Шарипова

Альметьевск – 2024 г.

## 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» (вариант 2);
- 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;

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)

### 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 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

#### **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
	<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- 8 ГУО**

№	Тема урока	Характеристика видов учебной деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата Проведения	
				План	Факт
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	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	ОРУ без предметов	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
3	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>		
4	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев	Упражнения для пальцев	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
5	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	Поочередное выполнение упражнения для рук	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
6	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	Игра-эстафета «Собери пирамидку»	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
7	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя)	Пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
8	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях, «сидя», «лежа»	Выполнения упражнения на боку, на спине, на животе	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
9	Движения руками вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	Выполнения упражнения на боку, на спине, на животе	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
10	Круговые движения руками в исходном положении руки к плечам	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
11	Упражнения для головы наклоны, повороты, поднятие	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднятие головы в положении «лежа на животе».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

		плечами вперед (назад, вверх, вниз)			
14	Стояние на коленях.	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>		
15	Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения.	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднятие головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
16	Ползание на четвереньках. Поочередные(одновременные) движения ногами:	Обучение поднятие (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
18	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости	Отведение рук в стороны, поднятие вверх и возвращение в ИП, поочередное поднятие ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
19	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	Имитация движения на лыжах	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
20	Транспортировка лыжного инвентаря.	Правильно нести лыжный инвентарь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
21	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам	Продолжение обучения прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
	Прыжки на больших мячах	Упражнения подпрыгивание на надувном мяче (фитболе) (со страховкой).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
23	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>		
24	Плавание. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине	Прокатывание мячей, ориентируясь на размеры. Катание учителем учащихся, лежащих на сенсорном мяче животом (индивидуально).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
26	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>		
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).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
28	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	Игровые упражнения с мячом	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
	Прием волейбольного мяча сверху	Упражнения в ползании на четвереньках и на животе по дорожке с	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

29	(снизу).	перелезанием через незначительные препятствия (мягкие модули)			
30	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда	Знать руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
32	Узнавание предметов туристического инвентаря	Рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
33	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>		
34	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка	Раскрывание чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка.	<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

## Лист корректировки рабочей программы

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