

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: Шарипова М.Г., учитель высшей квалификационной категории**

Согласовано

Зам. директора по УР И.Б. Шарифуллина

Рассмотрено

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

Руководитель ШМО М.Г. Шарипова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 533E9CD49165F886B02AC05E56E0E118

Владелец: Мартынова Лилия Равиловна

Действителен с 11.12.2023 до 05.03.2025

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 основеФедеральной 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..... Р..... (2007 года рождения).**

**Общие сведения о ребенке:** Р..... находится на надомном обучении. Обучается в 8 (ГУО) классе. Программный материал Р..... не усваивает. Характер затруднений постоянный, продолжительный. В течении урока ведет себя пассивно, низкая познавательная мотивация. Низкая учебная деятельность. Наглядно-образное и логическое мышление не развито. Причинно-следственные связи не устанавливает. 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 не развита. Общая моторика не развита.

Игровая деятельность не сформирована, мальчик не интересуется развивающими и настольными играми. Навыками самообслуживания не владеет, 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. А.....

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;

Формированиемсоциально-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** всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные **задачи**:  
воспитание интереса к физической культуре и спорту;

- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

**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.

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.  
 -Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств).  
 -Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.  
 -Совершенствование доступных, посильных физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.  
 -Умение радоваться достигнутым успехам.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.  
 -Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- 3) Освоение теоретической части 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.
- Предметные результаты освоения АООП планируются с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся, а также специфики содержания предметных областей и конкретных учебных предметов и заносятся в СИПР.

#### Содержание

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Физическая подготовка	7
2	Плавание (теория)	5
3	Коррекционные подвижные игры .	7
4	Лыжная подготовка (теория)	5
5	Велосипедная подготовка (теория)	3
6	Туризм (теория)	5
	Повторение, обобщение	2
	<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.

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата Проведения	
				План	Факт
<b>Физическая подготовка 7 ч.</b>					
1	Техника безопасности на уроках физкультуры	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Выполнение простых упражнений при помощи учителя, адекватно физическим возможностям учащихся. Соблюдение последовательности действий в игре.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	03.09	
2	Правила утренней гигиены и их значение для человека.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	10.09	
3	Ходьба с поддержкой учителя, ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	17.09	
4	Преодоление препятствий при ходьбе.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	24.09	
5	Ходьба с изменением темпа и направления движения.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	01.10	
6	Игры на внимание и равновесие.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	08.10	
7	Бросание мяча на дальность. Метание в цель (на дальность).		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	15.10	
<b>Плавание (теория) 5 ч</b>					
8	Соблюдение правил поведения в бассейне. Упражнения на дыхание.	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне. Теория: Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	22.10	
9	Погружение в воду по шею, с головой.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	12.11	
10	Выполнение выдоха под водой.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	19.11	
11	Чередование поворота головы с дыханием.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	26.11	
12	Скольжение поверхности воды на животе, спине.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	03.12	
<b>Коррекционные подвижные игры 7 ч.</b>					
13	Правила техники безопасности на уроках физкультуры	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Выполнение простых упражнений при помощи учителя, адекватно физическим возможностям учащихся. Соблюдение последовательности действий в игре. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	10.12	
14	Ловля мяча.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	17.12	
15	Отбивание мяча от пола одной рукой.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	24.12	
16	Броски мяча двумя руками		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	14.01	
17	Игра в паре с мячом.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	21.01	
18	Ведение мяча.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	28.01	
19	Подвижная игра «Охотники и утки».		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	04.02	
<b>Лыжная подготовка (теория) 5 ч</b>					

20	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице. Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	11.02	
21	Транспортировка лыжного инвентаря.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	18.02	
22	Игры на свежем воздухе.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	25.05	
23	Подвижная игра «Стрельба в цель».		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	04.03	
24	Подвижные игры на санках, со снежками.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	11.03	
<b>Велосипедная подготовка (теория) 3 ч</b>					
25	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда.	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, раму, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипед.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	18.03	
26	Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипед.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	01.04	
27	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	08.04	
<b>Туризм (теория) 5 ч</b>					
28	Знакомство с понятием «Туризм». Виды туризма.	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). 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>	15.04	
29	Соблюдение правил поведения в походе и в лесу.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	22.04	
30	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	29.04	
31	Подготовка места для установки палатки.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	06.05	
32	Раскладывание палатки.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	13.05	
<b>Повторение, обобщение 2 ч</b>					
33	Повторение, обобщение	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	20.05	
34	Повторение, обобщение (резервный урок)		<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