

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 предмету АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для **4 КОРРЕКЦИОННОГО** класса  
1 ч. в неделю; **34** ч. в год

**Составитель: Мухаметзянова Л.Ф., учитель родного(татарского) языка и литературы**

Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

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

Руководитель ШМО: Л.Ю. Сайфутдинова

Альметьевск – 2024 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа 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»;
- 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.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в коррекционной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Цель реализации программы:** стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации обучающихся с НОДА.

### **Задачи реализации программы:**

- обеспечение регулярной физической активности адекватной состоянию здоровья и возможного уровня функциональной двигательной активности;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; развитие социально-коммуникативных умений;

-развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА. Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА:

- коррекция техники основных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- коррекция нарушений мышечного тонуса;
- улучшение пластичности и гибкости с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА;
- коррекция и развитие физической подготовленности;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и других нарушений.

### **СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ**

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- 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;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования».

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

#### **Предметные результаты отражают:**

-формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека с НОДА, о позитивном влиянии адаптивной физической культуры на развитие человека с НОДА, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, паузы двигательной разгрузки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и другими);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и других параметров);

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Практические предметные результаты определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательных и интеллектуальных нарушений обучающегося с НОДА и медицинских рекомендаций, степени двигательных нарушений, уточненные ПМПК..

**Личностные результаты** освоения АООП НОО включают индивидуально-личностные качества, социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

### **Рабочая программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### Раздел «Основы знаний о физической культуре»

Организация мест занятий физкультурой, разминка, выбор одежды и обуви. Дыхательные упражнения Развитие физической культуры в России VII- XIX вв Упражнения для головы и рук. Современное олимпийское движение в России. Упражнения для рук и туловища Современное параолимпийское движение. Правила контроля за физической нагрузкой Правила контроля за физической нагрузкой. Упражнения для стоп и опороспособности Составление режима дня Упражнения для формирования равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Упражнения для формирования правильной осанки.Профилактика утомления.

Гимнастика для глаз

### Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток

## Раздел «Физическое совершенствование»

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей и точности движений.

Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей и пространственной ориентировки. Дыхательная гимнастика.

Подвижные игры «Музыкальные змейки», «Найди предмет», «Светофор», «Запрещенное движение», Гимнастика. Повороты на месте и ходьба по ориентирам по заданию учителя Техника лазания, перелезания через препятствия, ползания «по-пластунски» Спортивные игры.

Баскетбол. Основные положения и движения головы, рук, туловища Волейбол. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей Пионербол. Упражнения в положении лежа на спине Упражнения в положении лежа на животе Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Упражнения для свода стоп, их подвижности.

### Календарно-тематическое планирование

№№	Темы разделов	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	16
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2
3	Физическое совершенствование	16
	Итого	34

## Календарно-тематическое (поурочное) планирование

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
				План	факт
<b>Тема раздела: «Основы знаний о физической культуре»</b>					
1-2	Организация мест занятий физкультурой, разминка, выбор одежды и обуви, ТБ Дыхательные упражнения	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры. Знать достижения российских олимпийцев, уровень развития паралимпийского вида спорт Раскрывают понятие режим дня, выделяют и составляют его основные компоненты.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
3-4	Развитие физической культуры в России VII- XIX вв Упражнения для головы и рук.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
5-6	Современное олимпийское движение в России. Упражнения для рук и туловища.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
7-8	Современное паралимпийское движение Упражнения для ног и стоп		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
9-10	Правила контроля за физической нагрузкой. Упражнения для стоп и опороспособности.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
11-12	Составление режима дня. Упражнения для формирования равновесия.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
13-14	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Упражнения для формирования правильной осанки.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
15-16	Профилактика утомления. Гимнастика для глаз		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
<b>Тема раздела: «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</b>					
17-18	Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
<b>Тема раздела: «Физическое совершенствование»</b>					
19-20	Дозированные игры «Музыкальные змейки», «Найди предмет», «Светофор»,	Осваивать двигательные действия, составляющих содержание подвижных игр.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

	«Запрещенное движение»	Осваивать особенности спортивного ориентирования Описывать технику лазания разноименным способом Описывать правила игры в баскетбол, волейбол Выполнять упражнения Описывать технику спортивной ходьбы			
21-22	Гимнастика. Повороты на месте и движение по ориентирам по заданию учителя		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
23-24	Гимнастика. Техника лазания, перелезания через препятствия, ползания «по-пластунски»		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
25-26	Баскетбол. Основные положения и движения головы, рук, туловища		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
27-28	Волейбол. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
29-30	Пионербол. Упражнения в положении лежа на спине		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
31-32	Упражнения в положении лежа на животе		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
33-34	Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Упражнения для свода стоп, их подвижности		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

### Критерии оценивания предметных результатов по адаптивной физической культуре

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы и оценивается индивидуально с учетом двигательных нарушений. Это дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Критерии оценивания по адаптивной физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт. *Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ (с учетом НОДА). Осуществляя оценивание подготовленности по адаптивной физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности, двигательные возможности с учетом диагноза и нарушений ОДА). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. Оценки «3» и «2» по адаптивной физической культуре не ставятся.

## Лист корректировки рабочей программы

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