

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 " 2" 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»**  
Для 4 ГУО\_класса (надомное обучение)  
**1** ч. в неделю; **33** ч. в год (С...И...)  
**Составитель: Валиева Л.Т, 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: Л.Ю. Сайфутдинова

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 «**Адаптивная физическая культура**» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФАООП УО (ИН) (вариант 2)

Адаптированная рабочая программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей обучающегося **Б...В...**

**Общие сведения о ребенке:** В... находится на надомном обучении. Обучается в 4 (ГУО) классе. Программный материал В... 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. 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, И... не ходит, в связи с заболеванием. Внешний вид опрятный. По характеру мальчик добрый, веселый, спокойный.

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

**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**:

- всестороннее гармоничное развитие и социализация учащихся;
- формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

#### **Требования к уровню подготовки:**

- Закрепление понятийного аппарата (название движений, действий);
- Знать последовательность движений без предметов, с предметами (мячами, гимнастическими палками и т. п.), а также правилам безопасности при этом;
- Научиться адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;
- Научиться осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

#### **Связь с рабочей программой воспитания школы**

Программа воспитания школы-интерната призвана создать организационно-педагогические условия для достижения личностных образовательных результатов, указанных в ФГОС УО (ИН) и ФАОП УО (ИН).

На уроках необходимо применять такие методы и формы работы, которые помогут в реализации программы воспитания также и через урочную систему.

Тем самым у ребенка с НОДА и интеллектуальными нарушениями формируются и развиваются:

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

социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

происходит: 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), 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;

развитие речи как средства общения в контексте познания окружающего мира и личного опыта обучающегося;

овладение доступными средствами коммуникации и общения - вербальными и невербальными;  
 умение пользоваться доступными средствами коммуникации в практике экспрессивной и импрессивной речи для решения соответствующих возрасту житейских задач;  
 глобальное чтение в доступных ребенку пределах, понимание смысла узнаваемого слова;  
 развитие предпосылок к осмысленному чтению и письму, обучение чтению и письму.  
 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

Наименование раздела	Кол.часов
Дыхательные упражнения.	4
Построения и перестроения.	4
Ходьба и упражнения в равновесии.	4
Бег.	3
Прыжки.	4
Катание, бросание, ловля округлых предметов	3
Ползание и лазанье.	4
Подготовка к спортивным играм и упражнениям.	4
Имитация плавания	2
Скольжение.	2
Итого	33

«Альметьевской школы-интернат для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата» на 2024-2025 учебный год, на надомное обучение отводится 33 учебных часов - из расчета 1 час в неделю

### Календарно-тематическое(поурочное) планирование .

№	Тема урока	Требования к уровню подготовки учащихся	ЦОР	Дата проведения	
				План	Факт
1	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.	Библиотека ЦОК		
2	Построения и перестроения.	Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному, а затем из колонны по одному в колонну по двое. Обучение учащихся	<a href="https://resh.edu.ru/https://u">https://resh.edu.ru/https://u</a>		

		поворотам направо, налево по образцу, данному учителем, и самостоятельно.	chi.ru		
3	Ходьба и упражнения в равновесии.	Совершенствование у детей и подростков навыка обычной ходьбы, ходьбы на носках, на пятках, в полуприседе, с поворотами. Обучение ходьбе, переступая на месте. Ходьба с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов, спиной вперед, «змейкой» со сменой темпа, приставным шагом по шнуру, дидактической змейке, по детской сен сорной дорожке, с утяжелителями в руках (в руке) (см, третий класс, второе полугодие).	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> МЭШ, ЦОК		
4	Ходьба по дорожкам	Ходьба по дорожкам, приподнятым над полом (по игровой дорожке, коврику «Топ-топ», коврику «Гофр» и др.), по дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковровина, мягких модулей (с изменением темпа движения — быстро, медленно). (Интеграция с уроками по предмету «Графика и письмо», раздел «Ритмические упражнения»). Упражнения на отработку умения ходить по кругу (по сигналу).	<a href="https://resh.edu.ru/https://u">https://resh.edu.ru/https://u</a> chi.ru		
5	Бег.	Дальнейшее обучение учащихся бегу в колонне по одному и парами, змейкой между предметами, между линиями, между мягкими модулями и т.	Библиотека ЦОК		
6	Разнообразные виды бега	д. в медленном и среднем темпе, на носках. Вводится обучение учащихся бегу на скорость. Упражнения в разнообразных видах бега со сменой ведущего (по ориентирам или за учителем).	<a href="https://resh.edu.ru/https://u">https://resh.edu.ru/https://u</a> chi.ru		
7	Прыжки.	Прыжки на двух ногах (с поворотом кругом со сменой ног), ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной.	Библиотека ЦОК		
8	Прыжки на мячах	Прыжки с продвижением вперед (3-4 м), вперед — назад, с поворотами, боком (право — влево); с высоты 25 см; через два-три предмета высотой 5-10 см; в длину с места (50 см), в высоту (15-20 см) с места; на батулах типа «Джунгли» и на каркасном пружинном батуте «Прыжок». Прыжки на мячах-хопах (фитбол).	<a href="https://resh.edu.ru/https://u">https://resh.edu.ru/https://u</a> chi.ru		
9	Катание, бросание, ловля округлых предметов	Прокатывание мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу; бросание и ловля мяча (2-3 раза), бросание мяча друг другу, вверх. Дальнейшее обучение учащихся отбиванию мяча от пола (2-7 раз подряд), метанию мячей малого размера в вертикальную (1,5-2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 ж).	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> МЭШ, ЦОК		
10	Игровые упражнения с мячами	Игровые упражнения с набивными (сенсорными) мячами: катание мячей и прокатывание на них, лежа на животе (размер и вес мячей должен соответствовать возможностям учащихся). Прокатывание мячей из игрового набора «Бросайка» или Бочке по полу в цель.	<a href="https://resh.edu.ru/https://u">https://resh.edu.ru/https://u</a> chi.ru		

11	Ползание и лазанье.	Ползание на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом. Обучение учащихся ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках к предметной цели, подлезая под скамейку.	Библиотека ЦОК		
12	Лазание по гимнастической лестнице.	Развитие умений учащихся ползать на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через препятствия (конструкции из мягких модулей и др.). Упражнения на коврике со следочками и подобных ему (движение на четвереньках по следочкам от рук и цыпочек). Лазание по гимнастической лестнице.	<b>Моя семья</b>		
13	Подготовка к спортивным играм и упражнениям.	Обучение учащихся катанию на самокатах (на широких шинах). Босохождение по соляным дорожкам и другие закалывающие процедуры.	Библиотека ЦОК		
14	Имитация плавания	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа (имитация плавания)	<a href="https://resh.edu.ru/https://uchi.ru">https://resh.edu.ru/https://uchi.ru</a> Библиотека ЦОК		
15	Скольжение.	Скольжение с помощью учителя и самостоятельно по ледяным дорожкам.			
16	Ходьба на лыжах.	Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнение поворотов на месте (направо и налево) переступанием. Обучение учащихся умению подниматься на склон прямо ступающим шагом, полулёлочкой (прямо и наискось).	<a href="https://resh.edu.ru/https://uchi.ru">https://resh.edu.ru/https://uchi.ru</a> Библиотека ЦОК		
17	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.			
18	Построения и перестроения.	Построения в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному, а затем из колонны по одному в колонну по двое. Дальнейшее обучение учащихся поворотам направо, налево, кругом, по образцу, данному учителем, и самостоятельно.	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> МЭШ, ЦОК		
19	Ходьба и упражнения в равновесии.	Закрепление и совершенствование у детей и подростков навыка обычной ходьбы, ходьбы на носках, на пятках, в полуприседе, с поворотами.	Библиотека ЦОК		
20	Упражнения на равновесие	Обучение ходьбе с заданиями, ходьбе на месте. Ходьба с перешагиванием через предметы (см. первое полугодие). Ходьба по дорожкам, приподнятым над полом, с изменением темпа движения (быстро, медленно) по словесной инструкции учителя.	<a href="https://resh.edu.ru/https://uchi.ru">https://resh.edu.ru/https://uchi.ru</a>		
21	Бег	Бег в колонне по одному и парами, змейкой между предметами, между линиями, между мягкими модулями в медленном и среднем темпе, бег на	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>		

		носках.	МЭШ, ЦОК		
22	Бег. Виды бега.	Бег на скорость, бег с ускорением и замедлением (с изменением) темпа. Дальнейшее обучение учащихся различным видам бега со сменой ведущего. Обучение челночному бегу (по ориентирам или за учителем).	<a href="https://resh.edu.ru/https://uchi.ru">https://resh.edu.ru/https://uchi.ru</a>		
23	Прыжки.	Дальнейшее обучение учащихся прыжкам Выполнение элементарных гимнастических упражнений сидя на мячах-хопах (фитбол) по образцу, данному учителем.	Библиотека ЦОК		
24	Катание, бросание, ловля округлых предметов	Прокатывание мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу; бросание и ловля мяча (2-3 раза), бросание мяча друг другу, вверх.	<a href="https://resh.edu.ru/https://uchi.ru">https://resh.edu.ru/https://uchi.ru</a>		
25	Катание, бросание, ловля округлых предметов	Дальнейшее обучение учащихся отбиванию мяча от пола (2-7 раз подряд), метанию мячей малого размера в вертикальную (1,5-2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 ж).	Библиотека ЦОК		
26	Игровые упражнения	Игровые упражнения с набивными (сенсорными) мячами: катание мячей и прокатывание на них, лежа на животе (размер и вес мячей должен соответствовать возможностям учащихся). Прокатывание мячей из игрового набора «Бросайка» или Бочке по полу в цель.	<a href="https://resh.edu.ru/https://uchi.ru">https://resh.edu.ru/https://uchi.ru</a>		
27	Ползание и лазанье	Ползание на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом. Обучение учащихся ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках к предметной цели, подлезая под скамейку.	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> МЭШ, ЦОК		
28	Ползание и лазанье	Развитие умений учащихся ползать на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через препятствия (конструкции из мягких модулей и др.). Упражнения на коврике со следочками и подобных ему (движение на четвереньках по следочкам от рук и цыпочек). Лазание по гимнастической лестнице.	<a href="https://resh.edu.ru/https://uchi.ru">https://resh.edu.ru/https://uchi.ru</a>		
29	Подготовка к спортивным играм и упражнениям.	Катание на самокатах (на широких и тонких шинах). Различные закаливающие процедуры.	Библиотека ЦОК		
30	Имитация плавательных движений	(При отсутствии бассейна). Обучение учащихся выполнению движений ногами вверх и вниз. Ходить по на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально). Приседая имитировать погружение в воду до подбородка, до глаз. Опускать лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Обучение учащихся плаванию произвольным способом.	<b>Моя семья</b>		
31	Имитация скольжения и ходьбы на лыжах	Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнение поворотов на месте (направо и налево) переступанием. Обучение учащихся умению подниматься на склон прямо ступающим шагом, полулёлочкой (прямо и наискось).	Библиотека ЦОК		
32	Элементы футбола.	Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении.	<a href="https://resh.edu.ru/https://uchi.ru">https://resh.edu.ru/https://uchi.ru</a>		

		Закатывание мяча ногой в лунку, ворота. Упражнения в ловле мяча, посланного в ворота, руками.	chi.ru		
			Библиотека ЦОК		
33	Упражнения в ловле мяча				

### 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.



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