

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 2025 г.

**Введено**

в действие приказом  
№ 115 – О от "1" сентября 2025 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 5 класса (обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2))**  
**(надомное обучение)**  
**1 час в неделю; 34 часа в год**  
**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 2025 г.

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ М.Г. Шарипова

Альметьевск 2025 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 интеллектуальными нарушениями»;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с 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 физкультура» составлена на основании основной общеобразовательной программы (АООП) для обучающихся с интеллектуальными нарушениями, тяжёлыми и множественными нарушениями развития, разработана в соответствии с требованиями федеральной государственной общеобразовательной системы (ФГОС)

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

**Общие сведения о ребенке:** И..... находится на надомном обучении. Обучается в 5 классе(ГИН) (вариант 2). Программный материал И.... 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, И..... 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 частном доме.

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

### Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является составной частью всей системы работы с обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья. Необходимо отметить, что обучающиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Адаптированная рабочая программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей обучающихся, так как воспитанники представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования на различных ступенях и уровнях обучения, логикой межпредметных связей (речь и альтернативная коммуникация, математические представления, изобразительная деятельность, предметно-практическая деятельность), а также с возрастными и психофизическими особенностями развития обучающихся.

**Целью** занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи** по адаптивной физической культуре:

- 1) всестороннее гармоническое развитие и социализация обучающихся;
- 2) формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- 3) совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- 4) воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.
- 5) играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Наряду с вышеуказанными задачами в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие *принципы*:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся;
- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;

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

Программа воспитания призвана создать организационно-педагогические условия для достижения личностных образовательных результатов, указанных в ФГОС образования обучающихся с 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**

**Личностными результатами** обучающихся являются:

- 1) освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 2) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 3) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- 4) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- 5) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 6) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- 7) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- 8) освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- 9) освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- 10) совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- 11) умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- 12) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- 13) умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

**Предметными результатами** являются:

- 1) правильное выполнение упражнений;
- 2) расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;

- 3) формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;
- 4) знакомство со специальной терминологии физических упражнений. Обучение специальной терминологии физических упражнений;
- 5) обучение и применение дыхательной гимнастики.

**Содержание учебного предмета:**

№ п\п	Раздел	Количество часов
1	Физическая подготовка	4
2	Коррекционный подвижные игры	10
3	Спортивные игры	9
4	Лыжная подготовка (теория)	3
5	Легкая атлетика (теория)	3
6	Плавание (теория)	3
7	Туризм	4
	Итого	36

Согласно учебному плану ГБОУ «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2025-2026 учебный год по предмету адаптивная физкультура (на надомное обучение) отводится 34 часа в год из расчета 1 час в неделю.

Исходя из этого, предполагается следующее распределение часов:

**Календарно-тематическое (поурочное) планирование по предмету «Адаптивная физкультура»**

№ п\п	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата	
				план	факт
Физическая подготовка					
1	Техника безопасности на уроке	Ознакомление с содержанием и организацией уроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
2	Ориентировка в комнате по конкретным ориентирам	Различать оборудование для уроков физкультуры. Правила поведения во время занятий физическими упражнениями.	<a href="http://www.vesmirbooks.ru/">http://www.vesmirbooks.ru/</a>		

3	Элементарные движения с музыкальным сопровождением.  (В различном темпе)	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме. Прокатывать мяч двумя руками и ловить его. Ориентироваться в пространстве. Различать оборудование для уроков физкультуры. Ловить мяч. Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме. Проявлять интерес к предмету. Знать движения в различных пространственных направлениях. Правильный захват мяча.	<a href="http://www.karapuz.com/">http://www.karapuz.com/</a>		
4	Ходьба с поддержкой учителя: в заданном направлении (к игрушке).	Соблюдение правил игры. Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме. Проявлять интерес к предмету. Знать движения в различных пространственных направлениях. Правильный захват предмета.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
Коррекционные подвижные игры					
5	Игра «Болото»	Соблюдение правил игры «Болото». Ходьба с поддержки учителя: между предметами	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
6	Игра «Болото»	Соблюдение правил игры «Болото» Ходьба с учителем: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	<a href="http://www.vesmirbooks.ru/">http://www.vesmirbooks.ru/</a>		
7	Игра «Рыбаки и рыбки»	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки» сидя при помощи веревки	<a href="http://www.karapuz.com/">http://www.karapuz.com/</a>		
8	Игра «Рыбаки и рыбки»	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки» сидя при помощи веревки	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
9	Игра «Запомни порядок».	Прокатывание мяча двумя руками друг другу сидя за столом	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
10	Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений.	Выполнения правил правильного дыхания	<a href="http://www.vesmirbooks.ru/">http://www.vesmirbooks.ru/</a>		
11	Игра «Слушай сигнал»	С помощью учителя. Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы)	<a href="http://www.karapuz.com/">http://www.karapuz.com/</a>		
12	Игра «Отгадай по голосу»	Соблюдения правил игры	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
13	Игры «Вот так позы!», «Совушка»	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с поддержкой учителя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
14	Игра «Прыгающие воробушки»,	Упражнения в перешагивании из круга в круг при поддержке учителя	<a href="http://www.vesmirbooks.ru/">http://www.vesmirbooks.ru/</a>		
15	Игра «Быстро по местам!»	Ходьба в различных направлениях. Ходьба между объемными модулями при помощи учителя	<a href="http://www.karapuz.com/">http://www.karapuz.com/</a>		
Спортивные игры					

16	Поворот с переступанием. Равновесие.	Упражнения на равновесие и меткость	<a href="http://www.karapuz.com/">http://www.karapuz.com/</a>		
17	Упражнения на равновесие и меткость.	Ходьба с перешагиванием через предметы с поддержкой учителя.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
18-	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	Упражнения на равновесие и меткость	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
19	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	Упражнения на равновесие и меткость	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
20	Перебрасывание мяча через шнур.	Упражнения на равновесие и меткость	<a href="http://www.vesmirbooks.ru/">http://www.vesmirbooks.ru/</a>		
21	Ходьба с изменением направления движения с поддержкой учителя.	Упражнения на равновесие и меткость Дыхательные упражнения и релаксация	<a href="http://www.karapuz.com/">http://www.karapuz.com/</a>		
22	Ловля мяча после отскока от пола.	Ловля мяча	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
23	Упражнения на равновесие и меткость	Ловля мяча после отскока от стены	<a href="http://www.vesmirbooks.ru/">http://www.vesmirbooks.ru/</a>		
24	Элементарные движения с музыкальным сопровождением. (В различном темпе)	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.	<a href="http://www.karapuz.com/">http://www.karapuz.com/</a>		
Лыжная подготовка (теория)					
25	Зимние виды спорта	Просмотр наглядностей, обсуждение.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
26	Беседа о знаменитых лыжниках	Просмотр наглядностей, обсуждение.	<a href="http://www.vesmirbooks.ru/">http://www.vesmirbooks.ru/</a>		
27	Снаряжение лыжника	Просмотр наглядностей, обсуждение.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
Легкая атлетика (теория)					
28	Летние виды спорта	Просмотр наглядностей, обсуждение.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
29	Беседа о знаменитых атлетах	Просмотр наглядностей, обсуждение.	<a href="http://www.vesmirbooks.ru/">http://www.vesmirbooks.ru/</a>		
30	Снаряжение атлета	Просмотр наглядностей, обсуждение.	<a href="http://www.karapuz.com/">http://www.karapuz.com/</a>		
Плавание (теория)					

31	Плавание. Снаряжение пловца.	Просмотр наглядностей, обсуждение.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
32	Плавательные движения.	Просмотр наглядностей, обсуждение.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
Туризм (теория)					
33	Туризм..	Просмотр наглядностей, обсуждение.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
34	Виды туризма	Просмотр наглядностей, обсуждение.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
35	Снаряжение туриста	Просмотр наглядностей, обсуждение.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
36	Повторение	Обобщение и систематизация полученных знаний	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

### Нормы оценок (Критерии оценивания знаний обучающихся по предмету)

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.

### Приложение 1


#### Лист корректировки рабочей программы

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





Лист согласования к документу № 5 ГИН Адаптивная физкультура 1 ч Валиева от 01.09.2025  
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор  
Согласование инициировано: 07.11.2025 15:35

Лист согласования			Тип согласования: <b>последовательное</b>	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 07.11.2025 - 15:35	-