

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 "01" 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 7 класса (обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2))**  
(надомное обучение) Р.А.  
**1 час в неделю; 34 часа в год**  
**Составитель: Мухаметзянова Л.Ф., 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**

### **Статус документа**

Рабочая программа составлена 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) (ФАОП 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 основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями ФАОП УО (ИН) (вариант 2)

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.

### **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 асимметричных 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-кинетических 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 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 развивающимся 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.

**Содержание**

<b>№</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
1.	Физическая подготовка	20
2.	Коррекционные подвижные игры	5
3.	Лыжная подготовка	2
4.	Велосипедная подготовка	2
5.	Плавание	3
6.	Туризм	3
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

Согласно учебному плану «Альметьевской школы-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2025-2026 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 7 класс

№	Тема урока	Характеристика 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).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
2	Принятие исходного положения для построения и перестроения	Основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
3	Повороты на месте в разные стороны.	Упражнения в построении	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
4	Построения и перестроения.	Упражнения в построении в колонну по одному, в одну шеренгу	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
5	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. 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>		
6	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	Сгибание и разгибание пальцев	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
7	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке	Упражнения на ловкость (одновременно двумя руками)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
8	Упражнения в равновесии. Ходьба в равновесии.	Упражнения в ходьбе, поднимание ног	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
9	Пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно	Упражнение для пальцев, обучение ловкости (одновременно).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
10	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	Сгибание и разгибание пальцев	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
11	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	Упражнения для кисти рук	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
12	Ходьба и упражнения в равновесии под музыку.	Формирование умений учащихся двигаться под музыку.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
13	Одновременные (поочередные) движения	Продолжение обучения прыжкам на мячах и	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

	руками в исходных положениях стоя, сидя.	надувных игрушках-прыгунах. ИП стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения на животе) Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)			
14	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения	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>		
15	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
16	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
17	Ползание на четвереньках.	Упражнения в ползании на четвереньках и на животе по дорожке с перелезанием через незначительные препятствия (мягкие модули и т.д)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
18	Поочередные (одновременные) движения ногами	Поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
19	Переход из положения «лежа» в положение «сидя»	Переход из положения «сидя» в положение «лежа».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
20	Узнавание (различение) лыжного инвентаря	Картинки (лыжи, палки, ботинки).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
21	Игры на улице в зимний период.	Соблюдение правил игры «Быстрые санки»	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
22	Транспортировка лыжного инвентаря, соблюдение последовательности действий	При креплении ботинок к лыжам	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
23	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении сидя.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
24	Катание, бросание, ловля округлых предметов набивных (сенсорных) мячей.	Прокатывание совместно учащимся набивных (сенсорных) мячей, ориентируясь на размеры. Катание на сенсорном мяче, на животе	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
25	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	Игровое упражнение «Передай мяч»	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
26	Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
27	Прием волейбольного мяча сверху (снизу).	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении стоя.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
28	Узнавание (различение) составных частей	Руль, колесо, педали, седло, рама, цепь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

	трехколесного велосипеда				
29	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>		
30	Плавание. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
31	Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.	Выполнять движения руками при плавании	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
32	Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание.	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
33	Узнавание (различение предметов туристического инвентаря	Рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
34	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (Резервный урок)	Например, банка тушеники, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены	<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.

Приложение 1

**Лист корректировки рабочей программы**

<b>Класс</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Дата проведения по плану</b>	<b>Причина корректировки</b>	<b>Дата проведения по факту</b>

Лист согласования к документу № 7 ИН Физ-ра Мухаметзянова от 01.09.2025

Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор

Согласование инициировано: 19.10.2025 14:15

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		Подписано 19.10.2025 - 14:15	-