

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 «Адаптированная 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: Талипова А.К., учитель

Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

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

Руководитель ШМО: М.Г.Шарипова



Альметьевск – 2024 г.

## Пояснительная записка

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре 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» (вариант 2);
- 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;

Рабочая программа по учебному предмету «**Адаптированная физическая культура**» составлена на основе Федеральной 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)

### 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 ассиметричных 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-кинестетических 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 умственной отсталостью (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 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.

Адаптированная рабочая программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей обучающегося:

### **Общие сведения о ребенке: А.**

#### **Общие сведения о ребенке:**

Александра воспитывается в полной семье. Обучается в 8 (ГУО) классе.

Программный материал Александра не усваивает. В течение занятий ведет себя пассивно, познавательная мотивация низкая, указания педагога не понимает и не выполняет.

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, внимание на низком уровне. Речь отсутствует. Восприятие пространства нарушено Правую и левую стороны не знает, мелкая моторика не развита.

Игровая деятельность не сформирована, А. не интересуется развивающими и настольными играми, только манипулировать предметами.

Программный материал Условия семейного воспитания хорошие. Родители уделяют много внимания А., интересуются её учебой.

Находится на домашнем обучении. Обучается в 8 классе по примерной основной адаптированной общеобразовательной Александра не усваивает. Характер затруднений постоянный, продолжительный.

Навыками самообслуживания не владеет. Внешний вид опрятный.

По характеру девочка добрая, веселая, спокойная.

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

**Содержание программы**  
**Распределение программного материала**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		8 класс
1.	Физическая подготовка	21
2.	Коррекционные подвижные игры	2
3.	Плавание	2
4.	Лыжная подготовка	3
5.	Велосипедная подготовка	2
6.	Туризм	4
	<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- 8 ГУО

№	Тема урока	Характеристика видов учебной деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата Проведения	
				План	Факт
Физическая подготовка					
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). Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	07.09	
2	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	ОРУ без предметов	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	14.09	
3	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>	21.09	
4	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев	Упражнения для пальцев	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	28.09	
5	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	Поочередное выполнение упражнения для рук	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	05.10	
6	. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	Игра-эстафета «Собери пирамидку»	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	12.10	
7	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя)	Пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	19.10	
8	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях, «сидя», «лежа»	Выполнения упражнения на боку, на спине, на животе	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	26.10	
9	Движения руками вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	Выполнения упражнения на боку, на спине, на животе	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	09.11	
10	Круговые движения руками в исходном положении руки к плечам	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	16.11	
11	Упражнения для головы наклоны, повороты,	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	23.11	

	поднимание	«лежа на животе».			
12	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).	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>	30.11	
13	Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами	Продолжение обучения прыжкам на мячах и 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)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	07.12	
14	Стояние на коленях.	Продолжение обучения прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, Винни-Пух и др.).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	14.12	
15	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	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>	21.12	
16	Ползание на четвереньках. Поочередные(одновременные) движения ногами:	Обучение поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	28.12	
17	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	Обучение в переходе разные ИП (по образцу, по словесной инструкции, по звуковому сигналу).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	11.01	
18	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости	Отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в ИП, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	18.01	
19	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	Имитация движения на лыжах	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	25.01	
20	Транспортировка лыжного инвентаря.	Правильно нести лыжный инвентарь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	01.02	
21	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам	Продолжение обучения прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	08.02	
<b>Коррекционные подвижные игры</b>					
22	Прыжки на больших мячах	Упражнения подпрыгивание на надувном мяче (фитболе) (со страховкой).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	15.02	

23	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	Закрепление умений учащихся прокатывать мяч двумя руками друг другу, под дуги, между предметами	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	22.02	
<b>Плавание</b>					
24	Плавание. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине	Прокатывание мячей, ориентируясь на размеры. Катание учителем учащихся, лежащих на сенсорном мяче животом (индивидуально).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	29.02	
25	Плавание. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.	Упражнения с набивными (сенсорными) мячами: сидя на мяче, опираясь о пол ногами, удерживать статическую позу (выбор мяча определяется ростом учащегося)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	07.03	
<b>Лыжная подготовка</b>					
26	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	Имитация движения на лыжах	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
27	Транспортировка лыжного инвентаря.	Правильно нести лыжный инвентарь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
28	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам	Продолжение обучения прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
<b>Велосипедная подготовка</b>					
29	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда	Знать руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	18.04	
30	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>	25.04	
<b>Туризм</b>					
31	Узнавание предметов туристического инвентаря	Рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
32	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>	02.05	



33	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка	Раскрывание чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	16.05	
34	Повторение и закрепление изученного материала	Повторение и закрепление изученного материала	<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

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