

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



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 009B8F2ED4AABF29319CBFF737774DF79D
Владелец: Мартынова Лилия Равиловна
Действителен с 24.02.2025 до 20.05.2026

Рабочая программа
по учебному предмету «Адаптированная физическая культура»
(предметной области: «Физическая культура»)
для 8 класса (обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2))
(надомное обучение)
Составитель: Хузина Л.Ф., учитель начальных классов

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.

- 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) (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.

Адаптированная рабочая программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей обучающейся С ... А....

Общие сведения о ребенке: А..... находится на надомном обучении. Обучается в 8 классе. Программный материал А..... не усваивает. 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.. 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.

К помощи восприимчива, нуждается в стимулирующей, организующей, направляющей помощи. Эмоциональный контакт ребенка с учителем хороший.

По характеру девочка добрая. Самостоятельно не ходит, не сидит. Навыками самообслуживания не владеет. Внешний вид всегда опрятный. На основании общей оценки развития обучающегося составлена индивидуальная программа и определены приоритетные направления воспитания и обучения ребенка.

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;

Целью образования обучающихся с 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**:

Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и др.

Требования устанавливаются к результатам:

Личностные результаты освоения могут включать:

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

социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

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 и т.д.), 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.

Предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению:

- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств); освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое.
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое; повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езды на велосипеде, ходьбы на лыжах, спортивных игр, туризма, плавания: интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка и другое; умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другое.

Содержание

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Физическая подготовка. Построения и перестроения. Ходьба и упражнения в равновесии. Прыжки. Ползание и лазанье. Бег	10
2	Плавание (теория) Катание, бросание, ловля округлых предметов.	5
3	Коррекционные подвижные игры. Подготовка к спортивным играм, спортивные игры.	7
4	Лыжная подготовка (теория) Игры на улице в зимний период	5
5	Туризм (теория)	5
6	Повторение, обобщение	2
	Итого	34

Согласно учебному плану Альметьевской школы-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья на 2025-2026 учебный год, на надомное обучение по предмету «Адаптированная физическая культура» в 8 классе (с интеллектуальными нарушениями) отводится 34 учебных часа в год - из расчета 1 час в неделю. Исходя из этого, предполагается следующее распределение часов:

Календарно-тематическое (поурочное) планирование

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата Проведения	
				План	Факт

Физическая подготовка. Построения и перестроения. Ходьба и упражнения в равновесии. Прыжки. Ползание и лазанье. Бег- 10 ч					
1	Техника безопасности на уроках физкультуры	Техника безопасности на уроках физкультуры Знакомство учащихся с оборудованием и материалами для уроков физкультуры. Совместный с учащимися выбор наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли, сенсорная дорожка).	https://resh.edu.ru/		
2	Правила утренней гигиены и их значение для человека.	Правила утренней гигиены и их значение для человека.	https://resh.edu.ru/		
3	Ходьба с поддержкой учителя, ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро.	Обучение учащихся в ходьбе стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении (к игрушке), между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м).	https://resh.edu.ru/		
4	Прыжки	Обучение учащихся выполнять поскоки на месте на двух ногах; прыжки, слегка продвигаясь вперед.	https://resh.edu.ru/		
5	Ползание и лазанье.	Продолжение обучения учащихся проползанию на четвереньках под дугой, рейкой, в воротики из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»).	https://resh.edu.ru/		
6	Упражнения в равновесии.	Упражнения в ходьбе стайкой по направлению к учителю, вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении.	https://resh.edu.ru/		
7	Ходьба и упражнения в равновесии по кругу.	Обучение учащихся ходьбе по кругу, взявшись за руки (хороводные игры).	https://resh.edu.ru/		
8	Ходьба и упражнения в равновесии через незначительные препятствия.	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия, например, веревку, невысокие (5 см) предметы (с помощью учителя).	https://resh.edu.ru/		
9	Бег в заданном направлении.	Упражнения в беге в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, флажком, ленточкой, прикрепленной к палочке, и т. п.).	https://resh.edu.ru/		
10	Бег.	Обучение учащихся бегу вслед за учителем, в направлении к нему, в разных направлениях.	https://resh.edu.ru/		
Плавание (теория) Катание, бросание, ловля округлых предметов.-5 ч					
11	Плавание (теория)	Знакомство с плаванием, видами плавательных игр, имитация плавательных движений	https://resh.edu.ru/		
12	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	Закрепление умений учащихся прокатывать мяч двумя руками друг другу, под дуги, между предметами;	https://resh.edu.ru/		
13	Катание, бросание, ловля	Прокатывание совместно с каждым учащимся индивидуально	https://resh.edu.ru/		

	округлых предметов набивных (сенсорных) мячей.	набивных (сенсорных) мячей, ориентируясь на размеры. Катание учителем учащихся, лежащих на сенсорном мяче животом (индивидуально).			
14	Катание, бросание, ловля округлых предметов с помощью учителя.	Упражнения с набивными (сенсорными) мячами: сидя на мяче, опираясь о пол ногами, удерживать статическую позу (выбор мяча определяется ростом учащегося), при этом учащиеся держат руки на талии или разводят в стороны (с помощью учителя или самостоятельно).	https://resh.edu.ru/		
15	Плавание, виды игра в воде	Знакомство с плаванием, видами плавательных игр, имитация плавательных движений	https://resh.edu.ru/		
Коррекционные подвижные игры . Подготовка к спортивным играм, спортивные игры. 7 ч					
16	Ходьба в равновесии.	Упражнение в ходьбе в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой, прикрепленной к палочке и т. П.), по игровой дорожке.	https://resh.edu.ru/		
17	Подготовка к спортивным играм	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа.	https://resh.edu.ru/		
18	Подготовка к спортивным играм, на координацию движений рук.	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении сидя.	https://resh.edu.ru/		
19	Подготовка к спортивным играм на координацию движений ног.	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении стоя.	https://resh.edu.ru/		
20	Подготовка к спортивным играм	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении стоя.	https://resh.edu.ru/		
21	Ходьба и упражнения в равновесии под музыку.	Формирование умений учащихся двигаться под музыку.	https://resh.edu.ru/		
22	Прыжки на месте.	Продолжение обучения прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, Винни-Пух и др.).	https://resh.edu.ru/		
Лыжная подготовка (теория) Игры на улице в зимний период 5 ч					
23	Лыжная подготовка (теория)	Знакомство с зимними видами спорта. Имитация движений лыжника.	https://resh.edu.ru/		
24	Лыжная подготовка (теория) Бег в медленном темпе.	Обучение бегу в медленном и быстром темпе (по образцу, по словесной инструкции, по звуковому сигналу).	https://resh.edu.ru/		
25	Лыжная подготовка (теория) Бег быстрым темпе.	Продолжение обучения учащихся бегать в заданном направлении с предметом в руке (руках): погремушкой, флажком, ленточкой, прикрепленной к палочке, и т. п.	https://resh.edu.ru/		

26	Игры на улице в зимний период.	Продолжение обучения прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, Винни-Пух и др.).	https://resh.edu.ru/		
27	Бег беге в заданном направлении беге в заданном направлении.	Закрепление умений учащихся бегать (вслед за учителем, в направлении к нему, в разных направлениях, между объемными модулями).	https://resh.edu.ru/		
Туризм (теория) 5 ч					
28	Туризм (теория)	Знакомство с понятием «Туризм», знакомство с видами туризма.	https://resh.edu.ru/		
29	Туризм (теория).Ползание.	Закрепление умений учащихся ползать на животе и на четвереньках по прямой линии (по указательному жесту, по словесной инструкции).	https://resh.edu.ru/		
30	Туризм (теория) Бег с предметом в руке.	Продолжение обучения учащихся бегать в заданном направлении с предметом в руке (руках): погремушкой, флажком, ленточкой, прикрепленной к палочке, и т. п.	https://resh.edu.ru/		
31	Туризм (теория)Прыжки прыжкам на мячах	Упражнения, проводимые с каждым учащимся, — подпрыгивание на надувном мяче (фитболе) (со страховкой).	https://resh.edu.ru/		
32	Туризм (теория). Лазанье.	Обучение учащихся ползать на животе и на четвереньках ко прямой линии, в разных направлениях к предметной цели (по указательному жесту, по словесной инструкции).	https://resh.edu.ru/		
Повторение 2 ч					
33	Повторение, ,обобщение	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении стоя.	https://resh.edu.ru/		
34	Повторение,	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении стоя.	https://resh.edu.ru/		
35	обобщение (резервный урок)				

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.

Лист корректировки рабочей программы

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

Лист согласования к документу № 8 ФИЗ-РА от 01.09.2025
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 31.10.2025 11:24

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 31.10.2025 - 11:25	-