

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 "02" 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»**  
**(предметной области: «Физическая культура»)**  
**для 9 класса (обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2))**  
**(надомное обучение)**  
**1 час в неделю; 34 часа в год**  
**Составитель: Пенькова В.А., 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. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### Общая характеристика учебного предмета

**Основные задачи:** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

### 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:

-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:  
З. Д. Р 09.12.2005 г.**

**Общие сведения о ребенке:** Д. воспитывается в полной семье. Мама – З. З. В - домохозяйка. Папа – З. Р.Г. работает ПАО «Татнефть» Воспитанием девочки занимаются оба родителя. Взаимоотношения между членами семьи хорошие. Д. обеспечена всем необходимым для нормального развития. Альметьевскую школу – интернат для детей с ОВЗ посещает с сентября 2016г.

Находится на надомном обучении. Обучается в 9 классе по примерной основной адаптированной общеобразовательной программы для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата, вариант 2. Программный материал Дарья не усваивает. Характер затруднений постоянный, продолжительный. В течение урока ведет себя пассивно, низкая познавательная мотивация.

Наглядно-образное и логическое мышление не развито. Причинно-следственные связи не устанавливает. Темп деятельности быстрый, но деятельность «хаотична», не умеет контролировать свою деятельность. Несформированность приемов самоконтроля, приемов учебной деятельности. Нарушена эмоционально-волевая сфера. Мышление, воображение, память внимание на низком уровне. Речь не развита, связность высказывания нарушена, бедный словарный запас.

Восприятие пространства нарушено. Правую и левую стороны не знает, мелкая моторика не развита.

Игровая деятельность не сформирована, девочка не интересуется развивающими и настольными играми.

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

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		9 класс
1.	Физическая подготовка	20
2.	Коррекционные подвижные игры	7
3.	Плавание	3
4.	Лыжная подготовка	2
5.	Велосипедная подготовка	1
6.	Туризм	1
	<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- 9 ГУО**

№	Тема урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
			План	Факт
1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	05.09	
2	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	12.09	
3	Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	19.09	
4	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	26.09	
5	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	03.10	
6	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	10.10	
7	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	17.10	
8	Движения руками: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	24.10	
9	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	07.11	
10	Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	14.11	
11	Поочередные (одновременные) движения ногами: поднятие (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	21.11	
12	Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа").	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	28.11	
13	Движение руками и ногами, лежа на полу: отведение рук в стороны, поднятие вверх и возвращение в исходное положение	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	05.12	
14	Движения руками: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	12.12	
15	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	19.12	
16	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	26.12	
17	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	09.01	
18	Изображения лыжного инвентаря (картинки, фото, пиктограммы)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	16.01	
19	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	23.01	
20	Метание в цель (на дальность).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	30.01	
21	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	06.02	
22	Бросание мяча на дальность.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	13.02	
23	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	20.02	
24	Плавание. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	27.02	

25	Чередование поворота головы с дыханием.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	06.03	
26	Сочетание движений ног с дыханием. Плавание.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	13.03	
27	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	20.03	
28	Узнавание баскетбольного мяча.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	03.04	
29	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	10.04	
30	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	17.04	
31	Футбол. Узнавание футбольного мяча.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	24.04	
32	Ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	08.05	
33	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	15.05	
34	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку".	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	22.05	

#### **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**

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