

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

**Принято**

на педагогическом совете  
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»  
протокол № 1 от "31" августа 2023 г.

**Введено**

в действие приказом  
№ 121 – О от "31" августа 2023 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: 7A5D270E6E8775654C6A044F1A8F63E7  
Владелец: Мартынова Лилия Равиловна  
Действителен с 03.10.2022 до 27.12.2023

**Рабочая программа  
по учебному предмету «Адаптированная физическая культура»  
(предметной области: «физическая культура»)  
для б класса (обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2))  
(надомное обучение )  
**1 час в неделю; 34 часа в год**  
Составитель: Пенькова В.А., учитель физической культуры**

Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2023 г.

Руководитель ШМО: М.Г. Шарипова

Альметьевск – 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Статус документа

Рабочая программа по физической культуре 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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); (Вариант 2)
- 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;
- Методического письма об использовании в образовательном процессе учебников УМК «Физическая культура» Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Липакова и др.; Под. ред. Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. — СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011. — 480 с.;

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная 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**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

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

### **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.

#### **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.

### **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:

### **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 поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

### **Содержание программы**

<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>	34

Согласно учебному плану «Альметьевской школы-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2023-2024 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 6 ГУО

№	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). Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	05.09	
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>	12.09	
3	Переходы из положения лежа в разные стороны.	Упражнения лежа на мате	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	19.09	
4	Переход из положения «лежа» в положение «сидя»	Упражнения на мате: переход (из положения «сидя» в положение «лежа»).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	26.09	
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>	03.10	
6	Дыхательные упражнения	. Упражнения на закрепление правильного физиологического (диафрагмально-реберного) дыхания. Обучение учащихся короткому и бесшумному вдоху (не поднимая плечи), спокойному и плавному выдоху (не надувая щеки). Упражнения на формирование правильной осанки.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	10.10	
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>	17.10	
8	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения	Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). 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>	24.10	
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>	07.11	
	Сгибание пальцев в кулак на	Сгибание и разгибание пальцев. Одновременные (поочередные)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	14.11	

10	одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.			
11	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	Упражнения для кисти рук	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	21.11	
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>	28.11	
13	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях стоя, сидя.	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>	05.12	
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>	12.12	
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>	19.12	
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>	26.12	
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>	09.01	
18	Поочередные (одновременные) движения ногами	Поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	16.01	
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>	23.01	
20	Узнавание (различение) лыжного инвентаря	Картинки (лыжи, палки, ботинки).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	30.01	
21	Игры на улице в зимний период.	Соблюдение правил игры «Быстрые санки»	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	06.02	
	Транспортировка лыжного инвентаря, соблюдение	При креплении ботинок к лыжам. Имитация скольжения и ходьбы на лыжах	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	13.02	

	последовательности действий				
23	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Игры с мячом	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении сидя. Игровые упражнения с мячами «Вопрос-ответ»	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	20.02	
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>	27.02	
25	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	Игровое упражнение «Передай мяч»	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	05.03	
26	Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа. Упражнения в ловле мяча	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	12.03	
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>	19.03	
28	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда	Руль, колесо, педали, седло, рама, цепь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	02.04	
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>	09.04	
30	Плавание. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне. Имитация плавания	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	16.04	
31	Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.	Выполнять движения руками при плавании, имитация плавания	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	23.04	
32	Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание.	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа. Имитация плавательных упражнений	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	30.04	
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>	07.05	
34	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в	Например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	14.05	

35	рюкзак (Резервный урок)			21.05	
----	----------------------------	--	--	-------	--

#### **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

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

Лист согласования к документу № 121-о от 31.08.2023  
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор  
Согласование инициировано: 03.10.2023 13:35

Лист согласования			Тип согласования: <b>последовательное</b>	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 03.10.2023 - 13:35	-