

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: «Адаптивная физическая культура»
(предметной области: «физическая культура»)
для 9 класса (обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2))
(надомное обучение И. Р.)
1 час в неделю; 34 часа в год
Составитель: Шакирзянова И.Р. учитель

Согласовано

Зам. директора по УР И.Б. Шарифуллина

Рассмотрено

На заседании ШМО, протокол №1 от «28» августа 2025 г.

Руководитель ШМО Г.З. Гимадиева

Альметьевск, 2025г

Пояснительная записка

Рабочая программа 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 интеллектуальными нарушениями»;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с 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;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях;

Рабочая программа по учебному предмету «**Адаптивная физическая культура**» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями, для обучающихся с умеренными, тяжёлыми и глубокими интеллектуальными нарушениями ФАООП УО (ИН) (вариант 2)

Адаптированная рабочая программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей обучающегося И....Р.....(2005 года рождения).

Общие сведения о ребенке: И....Р..... обучается в 9 (ГИН) классе на надомном обучении. Программный материал Р. не усваивает. Характер затруднений постоянный, продолжительный. 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. Нарушена эмоционально-волевая сфера. Мышление, воображение, память на низком уровне. Внимание не устойчивое. Речь не развита, связность высказываний нарушена, бедный словарный запас. Восприятие пространства нарушено. Правую и левую сторону не различает, мелкая моторика рук не развита. Общая моторика не развита. Игровая деятельность не сформирована, мальчик не интересуется развивающими и настольными играми. Навыками самообслуживания не владеет, Расим не ходит, в связи с заболеванием. Внешний вид опрятный. По характеру мальчик добрый, веселый, спокойный. Мальчик воспитывается в полной благополучной семье, условия для воспитания ребенка хорошие. Семья проживает в селе. 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 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 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.

Содержание

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Физическая подготовка	7
2	Плавание (теория)	5
3	Коррекционные подвижные игры .	7
4	Лыжная подготовка (теория)	5
5	Велосипедная подготовка (теория)	3
6	Туризм (теория)	5
	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 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	Дата Проведения
--	------------	---	----------------------	-----------------

№			образовательные ресурсы	План	Факт
Физическая подготовка 7 ч.					
1	Техника безопасности на уроках физкультуры	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Выполнение простых упражнений при помощи учителя, адекватно физическим возможностям учащихся. Соблюдение последовательности действий в игре.	https://resh.edu.ru/	03.09	
2	Правила утренней гигиены и их значение для человека.		https://resh.edu.ru/	10.09	
3	Ходьба с поддержкой учителя, ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро.		https://resh.edu.ru/	17.09	
4	Преодоление препятствий при ходьбе.		https://resh.edu.ru/	24.09	
5	Ходьба с изменением темпа и направления движения.		https://resh.edu.ru/	01.10	
6	Игры на внимание и равновесие.		https://resh.edu.ru/	08.10	
7	Бросание мяча на дальность. Метание в цель (на дальность).		https://resh.edu.ru/	15.10	
Плавание (теория) 5 ч					
8	Соблюдение правил поведения в бассейне. Упражнения на дыхание.	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне. Теория: Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде.	https://resh.edu.ru/	22.10	
9	Погружение в воду по шею, с головой.		https://resh.edu.ru/	12.11	
10	Выполнение выдоха под водой.		https://resh.edu.ru/	19.11	
11	Чередование поворота головы с дыханием.		https://resh.edu.ru/	26.11	
12	Скольжение поверхности воды на животе, спине.		https://resh.edu.ru/	03.12	
Коррекционные подвижные игры 7 ч.					
13	Правила техники безопасности на уроках физкультуры	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Выполнение простых упражнений при помощи учителя, адекватно физическим возможностям учащихся. Соблюдение последовательности действий в игре. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	https://resh.edu.ru/	10.12	
14	Ловля мяча.		https://resh.edu.ru/	17.12	
15	Отбивание мяча от пола одной рукой.		https://resh.edu.ru/	24.12	
16	Броски мяча двумя руками		https://resh.edu.ru/	14.01	
17	Игра в паре с мячом.		https://resh.edu.ru/	21.01	
18	Ведение мяча.		https://resh.edu.ru/	28.01	
19	Подвижная игра «Охотники и утки».		https://resh.edu.ru/	04.02	
Лыжная подготовка (теория) 5 ч					
20	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице. Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря.	https://resh.edu.ru/	11.02	
21	Транспортировка лыжного инвентаря.		https://resh.edu.ru/	18.02	
22	Игры на свежем воздухе.		https://resh.edu.ru/	25.05	
23	Подвижная игра «Стрельба в цель».		https://resh.edu.ru/	04.03	

24	Подвижные игры на санках, со снежками.		https://resh.edu.ru/	11.03	
Велосипедная подготовка (теория) 3 ч					
25	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда.	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	https://resh.edu.ru/	18.03	
26	Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипед.	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, раму, цепь.	https://resh.edu.ru/	01.04	
27	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).	Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипед.	https://resh.edu.ru/	08.04	
Туризм (теория) 5 ч					
28	Знакомство с понятием «Туризм». Виды туризма.	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	https://resh.edu.ru/	15.04	
29	Соблюдение правил поведения в походе и в лесу.	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальник, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	https://resh.edu.ru/	22.04	
30	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак.	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).	https://resh.edu.ru/	29.04	
31	Подготовка места для установки палатки.		https://resh.edu.ru/	06.05	
32	Раскладывание палатки.		https://resh.edu.ru/	13.05	
Повторение, обобщение 2 ч					
33	Повторение, обобщение	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	https://resh.edu.ru/	20.05	
34	Повторение, обобщение (резервный урок)		https://resh.edu.ru/		

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

Лист согласования к документу № Адапт физра Исмагилов 9 ГИН от 01.09.2025
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 20.10.2025 15:28

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 20.10.2025 - 15:28	-