

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 "1" сентября 2025 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 7 класса (обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2))  
(надомное обучение)**

**1 час в неделю; 34 часа в год**

**Составитель: Габдуллин Д.Д.,  
учитель первой квалификационной категории**



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.

## 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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями (ФАОП 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 физкультура» составлена на основании основной общеобразовательной программы (АОП) для обучающихся с интеллектуальными нарушениями, тяжёлыми и множественными нарушениями развития, разработана в соответствии с требованиями федеральной государственной общеобразовательной системы (ФГОС)

Адаптированная рабочая программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей обучающегося С..... Т.

**Общие сведения о ребенке:** Т..... находится на надомном обучении. Обучается в 7 классе (вариант 2). Программный материал Т.... 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. Мысление, 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, Т..... не ходит, в связи с заболеванием. Внешний вид опрятный. По характеру мальчик добрый, веселый, спокойный.

Мальчик воспитывает в полной благополучной семье, условия для воспитания ребенка хорошие. Семья проживает в частном доме.

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

### Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья. Необходимо отметить, что обучающиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медленность образования у них двигательных навыков.

Адаптированная рабочая программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей обучающихся, так как воспитанники представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования на различных ступенях и уровнях обучения, логикой межпредметных связей (речь и альтернативная коммуникация, математические представления, изобразительная деятельность, предметно-практическая деятельность), а также с возрастными и психофизическими особенностями развития обучающихся.

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

*Задачи* по адаптивной физической культуре:

- 1) всестороннее гармоническое развитие и социализация обучающихся;
- 2) формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- 3) совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- 4) воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.
- 5) играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Наряду с вышеуказанными задачами в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие *принципы*:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся;
- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;

### **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 развивающимся 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**

**Личностными результатами** обучающихся являются:

- 1) освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 2) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 3) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- 4) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- 5) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 6) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- 7) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- 8) освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- 9) освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- 10) совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- 11) умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- 12) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- 13) умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

**Предметными результатами** являются:

- 1) правильное выполнение упражнений;
- 2) расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;

- 3) формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;
- 4) знакомство со специальной терминологией физических упражнений. Обучение специальной терминологии физических упражнений;
- 5) обучение и применение дыхательной гимнастики.

**Содержание учебного предмета:**

<b>№ п\п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>
1	Физическая подготовка	4
2	Коррекционный подвижные игры	10
3	Спортивные игры	9
4	Лыжная подготовка (теория)	3
5	Легкая атлетика (теория)	3
6	Плавание (теория)	3
7	Туризм	4
	Итого	36

Согласно учебному плану ГБОУ «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» учебный год по предмету адаптивная физкультура (на надомное обучение) отводится 34 часа в год из расчета 1 час в неделю.

Исходя из этого, предполагается следующее распределение часов:

## Календарно-тематическое (поурочное) планирование по предмету «Адаптивная физкультура»

№ п/п	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Домашнее задание	Дата проведения	
				План	Факт
<b>Плавание</b>					
1	Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде.	Знать и пересказывать факты истории возникновения и развития плавания.			
2	Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой.	Знать и различать виды плавания. Определять их сходство и различия			
3	Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине.	Называть стили плавания. Знать их отличия.			
4	Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.	Знать простейшие игры и развлечения на воде. Знать основные размеры плавательных бассейнов; простейшие требования для организованных мест купания на открытых водоемах. Знать и называть инвентарь и оборудование для занятий плаванием.			
5	Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.	Знать, понимать, применять термины и определения по плаванию.			
<b>Коррекционные подвижные игры</b>					
6	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	Уметь выполнять: упражнения: Броски мяча об пол. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Комплекс ОРУ с большими мячами			
7	Баскетбол. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание	Правила ТБ при игре в футбол. Обучение основным правилам игры в футбол Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча на месте. Эстафеты. Подвижные игры Развитие			

	баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.	координационных качеств. .			
8	Волейбол. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу).	Уметь: выполнять ходьбу по гимнастической Скамейке Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			
9	Футбол. Выполнение удара в ворота с места. Прием мяча, стоя в воротах.	Знать страховку и помочь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять упражнения по лазанию			
10	Бадминтон. Удар по волану.	Владеть техникой при выполнении упражнений с гимнастическими палками			
11	Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.	Уметь выполнять прыжки, знать правила ТБ и страховку			

#### Велосипедная подготовка

12	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда	Уметь выполнять задание по инструкции учителя			
13	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).	Начинается движение с толчковой ноги, которая Ставится несколько выше горизонтали. Первый энергичный нажим на педаль одной ногой должен сочетаться с сильным подтягиванием другой. Не следует чрезмерно подавать туловище вперёд. Руль держать крепко, прямолинейное движение велосипеда.			
14	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	Низкая посадка велосипедиста, отводить в сторону колени. Равномерная скорость, без рывков и ускорений.			
15	Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом.	Преодоление подъёмов различной крутизны, на различных передачах.			

16	Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги.	Преодоление поворотов различной крутизны, на разной скорости, индивидуально и в группе.			
----	---	---	--	--	--

#### **Лыжная подготовка**

17	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации			
18	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам	Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом, попеременным, бесшажным ходом, как с лыжными палками, так и без них			
19	Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага	Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки.  Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.			
20	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку"	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом.			
21	Выполнение поворотов, стоя на лыжах	Уметь выполнять одновременный одношажный ход, поворот маxом на мест., на параллельных лыжах.			
22	Выполнение скользящего шага без палок	Знать: правила поведения на уроках лыжной подготовки.  Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.			
23	Выполнение попеременного двухшажного хода.				

**"Туризм".**

24	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря	Знать общие принципы охраны природы Применять меры безопасности во время прохождения маршрута			
25	Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.	Знать основные способы соблюдения экологической безопасности и минимизации негативного воздействия на природу при проведении путешествий в лесной и горной местности			
26	Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого.	Знать нормативные документы, регламентирующие организацию экскурсионной деятельности Планирование мероприятий по минимизации негативного воздействия на природу			
27	Соблюдение правил поведения в походе: нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого.	Знать основы туристской подготовки Уметь читать туристические и маршрутные карты			
28	Соблюдение правил поведения в походе: нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.	Уметь ориентироваться на местности по карте и компасу, а также по природным приметам Знать топографию и ориентирование			

**"Физическая подготовка".**

29	Построения и перестроения.	Уметь выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;			
30	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	Уметь выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;			
31	Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.	Уметь играть в подвижные и спортивные игры;			
32	Круговые движения руками в	Уметь выполнять передвижения в ходьбе, беге,			

	исходном положении "руки к плечам".	прыжках разными способами;			
33	Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов.			
34	Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.	Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;			

### **Нормы оценок (Критерии оценивания знаний обучающихся по предмету)**

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

Лист согласования			Тип согласования: <b>последовательное</b>	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		Подписано 31.10.2025 - 14:28	-