


**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 города
Каменск-Шахтинский**

ПРИНЯТО

решением МО кафедры
учителей гуманитарного,
художественно-
эстетического и
оздоровительного цикла

Протокол от 29.08.2025 г.
№ 2

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 Яценко Н.А.
29.08.2025 г.

АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающегося 8Б класса

Составители:
учитель физической культуры
Басакина Анастасия Евгеньевна

г. Каменск - Шахтинский

Индивидуальная программа развития ребенка-инвалида, ученика 8Б класса МБОУ СОШ №3

Пояснительная записка

Дети – инвалиды традиционно одна из наиболее уязвимых категорий детей.

Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми – инвалидами образования является их неотъемлемым законодательно закреплённым правом и основополагающим условием успешной социализации. Обеспечения полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в доступных видах социальной деятельности, согласно Закону РФ «Об образовании» эти дети обладают дополнительными образовательными правами, на особые педагогические подходы и специальные образовательные условия, закреплёнными в ст.2,5,16, 29,31.

Обеспечение реализации прав детей с ОВЗ и детей – инвалидов на образование является одной из важнейших задач нашей школы.

Роль системы образования для этой категории людей как наиболее продуктивный путь к социализации в обществе существенно возрастает для каждого из детей – инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья. Образование решает задачи развития личности детей этой социальной группы, их реабилитации в условиях организованной общественной поддержки на пути к истинной интеграции.

Получение детьми данной категории полноценного образования способствует их социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни и трудовой деятельности. Полноценное образование для детей (инвалидов) означает, что им создаются условия для вариативного вхождения в те или иные социальные роли, расширения рамок свободы выбора при определении своего жизненного пути.

В современных условиях учащиеся должны обладать не только высоким уровнем подготовки, но и набором определенных личностных качеств:

активностью,

самостоятельностью,

креативностью,

уверенностью в себе,

коммуникабельностью,

способностью быстро и успешно адаптироваться к новым условиям.

В период подросткового возраста происходит физическое и психическое развитие ребенка, формирование его личности, социализация и интеграция в общество. Обучение, воспитание и образование являются основными путями её развития, реабилитации, социализации и интеграции в общество и обуславливают специфику формирования и реализации

индивидуальной программы развития (ИПР). Индивидуальная программа развития направлена на развитие индивидуальных возможностей ребенка для получения полноценного образования, достижения максимальной адаптации, социальной реабилитации.

Цель программы: Формирование благоприятных условий для социализации детей – инвалидов и обеспечение прав детей на доступное и качественное образование. Психологическая поддержка ребенка и его семьи, воспитывающей ребенка (инвалида).

Задачи программы:

- Обеспечение максимально полного охвата детей - инвалидов качественным и доступным образованием в соответствии с их психофизическими возможностями в различных вариативных условиях: интегрированное, инклюзивное, дистанционное, надомное.
- Формирование и дальнейшее развитие оказания социально – психолого – педагогической помощи родителям и детям из данной категории семей в реальных условиях их проживания;
- Формирование активной педагогической позиции родителей;
- Активное привлечение к включению в учебный процесс, во внеурочную досуговую занятость детей;
- Привлечение внимания общественности к проблемам семей с детьми – инвалидами;
- Формирование толерантного отношения в школе к детям – инвалидам;
- Предупреждать родителей от наиболее распространенных ошибок в воспитании детей;
- Повышение правовой, психолого – педагогической грамотности родителей детей – инвалидов;
- Расширение возможностей детей – инвалидов, обучающихся в школе, для самореализации и социализации детей;
- Оказание помощи педагогам в развитии навыков формирования психологического комфорта при взаимодействии с родителями, воспитывающих ребёнка – инвалида;
- Повышение качества социальных услуг, предоставляемых семьям «группы риска»

Данная программа разработана с целью комплексного развития ребенка (инвалида) и комплексной помощи её родителям.

Предполагаемый результат:

- Совершенствование обучения детей – инвалидов.
- Создание условий для интеграции детей данной категории в общество.
- Повышение авторитета родителей и их роли в воспитании, образовании детей.
- Умение замечать и принимать индивидуальные проявления ребенка, семьи данной категории.
- Накопление педагогического опыта в работе с семьями, имеющими детей – инвалидов.
- Оказание консультационной помощи.

- Увеличение доли числа детей – инвалидов, вовлечённых в досуговую деятельность в системе дополнительного образования
- Увеличение результативности участия детей – инвалидов, обучающихся в школе, в различных проектах по самореализации и социализации детей.

По итогам работы Программы провести анкетирование и выяснить какую бы ещё форму работы с семьёй, с детьми данной категории могли бы предложить сами родители, дети и оценить на сколько необходима помощь социально – психолого - педагогической направленности семьям, детям и на сколько она важна для них и полезна.

Особенности реализации программы:

Обучение ребенка затруднено в связи с тем, что у него понижено зрение. Поэтому для него на парте установлено дополнительное освещение (Лампа дневного света с режимом регулирования яркости освещения). Выполняет письменные работы в тетрадях с крупной клеткой и в широкую линию. В раздаточном материале используется крупный шрифт. Родителям оказывается помощь в выполнении домашних заданий.

Обучение направлено на усвоение социального опыта с учетом недостатков психического и физического развития ребенка.

Особое внимание уделено психологической реабилитации ребенка-инвалида. Акцент в значительной степени смещен на семейную психологическую реабилитацию т. к. семья является ближайшим окружением ребенка, ее заинтересованность, отношение к ребенку, включенность в реабилитационный процесс определяют эффективность реабилитации. Поэтому индивидуальная программа развития направлена не только на ребенка-инвалида, но и на его семью, на ее информирование, обучение реабилитационным мероприятиям, коррекцию семейных взаимоотношений.

Родители – основные участники реабилитации. Задача родителей – помочь ребенку в сложных условиях болезни раскрыть весь заложенный в него природой потенциал развития, сформировать компенсаторные возможности, помочь в приготовлении домашних заданий, подготовке к экзаменам в процессе школьного обучения и в перспективе к максимальной интеграции в обществе. Решение возложенных на родителей задач невозможно без специальных знаний об особенностях развития детей, специфике их воспитания и обучения, методах коррекционной работы. Консультацию об особенностях развития ребенка и помощь в проведении реабилитационных мероприятий, воспитании и обучении получают у учителя, школьного психолога, ведущих ребенка, в соответствии с рекомендациями ИПР.

Один раз в четверть необходимо проводить школьный психолого-педагогический консилиум с анализом результатов реализации данной программы.

Участники программы: родители, классный руководитель, педагог-психолог, учителя школы, ученики школы, заместитель директора по УВР, заместитель директора по ВР.

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Теоретические навыки стойке на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Теоретический комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Теоретические знания бега с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Техника метания малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Теория-баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Теория-волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Теория-футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Теоретическое совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Теоретическая подготовка нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

План поэтапной реабилитации.

Наименование этапа	Цель этапа	Ответственные	Сроки исполнения	Форма отчетности
Социальное обследование семьи, установление проблемы	Сбор необходимых сведений о семье и ребенке	Классный руководитель	сентябрь	Карта социального обследования семьи
Разработка индивидуального плана реабилитации (ИПР)	Координация реабилитационных мероприятий	Специалисты согласно ИПР	сентябрь	Записи в журналах регистрации реабилитационных мероприятий
Корректировка ИПР	Пересмотр ИПР с учетом изменения возраста, здоровья, семейной ситуации	Команда специалистов и родителей	В течение учебного года	ИПР (новый вариант)

Индивидуальная программа реабилитации:

Компоненты реабилитационного воздействия	Задачи	Формы	Ответственный
Социальная реабилитация	Обеспечить социальное, эмоциональное,	1. Интеграция в совместную деятельность детей	Классный руководитель

	интеллектуальное и физическое развития ребенка, и попытаться максимально раскрыть его потенциал для обучения.	с ограниченными возможностями, и детей, не имеющих проблем со здоровьем.	
Психолого-педагогическая реабилитация	<p>Обследование актуального уровня психического и речевого развития, определение зоны ближайшего развития. Внимание: устойчивость, переключаемость с одного вида деятельности на другой, объем, работоспособность. Мышление: визуальное (линейное, структурное); понятийное (интуитивное, логическое); абстрактное, речевое, образное. Память: зрительная, слуховая, моторная, смешанная. Быстрота и прочность запоминания; индивидуальные особенности; моторика; речь.</p> <p>Своевременно оказывать психологическую помощь и поддержку ребенку</p>	<p>а) психологическая поддержка и психологическое консультирование ребенка и взрослых членов семьи. Ознакомление их с основами психологических знаний, спецификой воспитания ребенка-инвалида (индивидуальные беседы, лекционная форма работы в режиме of-line консультации с помощью электронной почты);</p> <p>б) решение семейных психологических проблем с участием, как взрослых членов семьи, так и ребенка-инвалида. Обучение рациональным способам самостоятельного решения внутрисемейных проблем.</p>	педагог-психолог

	и родителям информировать, обучать реабилитационным мероприятиям, корректировать семейные взаимоотношения.		
Образовательная реабилитация	<p>формировать основы целостной эстетической культуры через развитие его способностей и задатков;</p> <p>2) формировать умение учиться: организованность, выполнение требований педагогов, самостоятельная работа, самоконтроль;</p> <p>3) формировать мотивы учебной деятельности: прилежание, отношение к отметке, похвале или порицанию учителя, воспитателя.</p> <p>4) развивать наблюдательность у ребенка, способность живо откликаться на события окружающей действительности;</p>	<p>1. Обучение учащегося с учетом его возможностей (согласно учебному плану)</p> <p>2. Психолого-педагогическая коррекция (согласно учебному плану)</p> <p>3. Кружки, секции (согласно учебному плану)</p>	<p>учитель</p> <p>педагог-психолог.</p> <p>учитель</p>

	5) вырабатывать осознанное отношения к учебе и к труду, нравственное, интеллектуальное и физическое развитие личности;		
Творческая реабилитация, формирование и становление ребенка как творческой личности.	<p>Постигать механизмы творческого процесса.</p> <p>Преодолевать одиночество.</p> <p>Помочь развитию чувства ощущения равенства с окружающим миром.</p> <p>Воспитывать социальный оптимизм в масштабах всей будущей жизни.</p>	<p>Посещение концертов, праздников, внеклассных мероприятий, литературных праздников в школе, привлечение к участию в различных муниципальных, международных конкурсах и олимпиадах для оптимизации самочувствия ребёнка, отвлечению от сосредоточенности на заболевании, пробуждению интереса к самостоятельному чтению книг как к одному из способов познания мира.</p> <p>Организация и проведение свободного времени, полноценное участие в общественной и культурной жизни.</p>	<p>Классный руководитель</p> <p>Учитель, родители</p>

		Включение в процесс реабилитации и адаптации не только ребенка, но и членов его ближайшего окружения.	
--	--	---	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 668457944626561634972740990882929036601482128234

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 18.02.2025 по 18.02.2026