

*Приложение  
к адаптированной основной образовательной программе  
образования обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями),  
утвержденной приказом  
директора МБОУ «Чиричкасинская ООШ»  
от 28 августа 2019 г. № 72*

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**образования для обучающегося**  
**с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**  
**с учетом нарушений опорно-двигательного аппарата,**  
**вариант 1**  
**предмет « АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (Леонтьев Тимур)**

Составлена учителем физической культуры  
Степановым Вячеславом Павловичем

Срок реализации: 1 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599), Примерной адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22 декабря 2015 г. с учетом рекомендаций ПМПк, составленных по итогам психолого-медико-педагогической диагностики обучающихся с ОВЗ. Программа содержит дифференцированные требования к результатам освоения и условия её реализации, обеспечивающие удовлетворение образовательных потребностей учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

**Цель программы** - формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Коррекционные задачи:**

- применять способы познавательной деятельности, позволяющих учащемуся усваивать общеобразовательные предметы.
- осуществлять индивидуально ориентированное сопровождение учащегося с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей (в соответствии с рекомендациями ПМПк и индивидуальной программой реабилитации (ИПР)).

**Данная рабочая программа учитывает возможные затруднения учащихся с ОВЗ в процессе ее усвоения.** Поэтому проводится адаптация программы (упрощение подачи и смыслового содержания материала, предложение четких алгоритмов для работы, уменьшение объема выполняемой учеником работы, чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике, упражнения располагаются в порядке от сложного к простому с учетом утомления детей) с соблюдением всех требований ООП ООО школы.

Реализация программы предполагает применение на уроках коррекционно-развивающих, информационно-коммуникативных, объяснительно-иллюстративных и игровых педагогических технологий, которые способствуют развитию элементарных мыслительных операций (сравнение, обобщение, анализ), восполнению пробелов в знаниях у школьников с ОВЗ.

**Особые образовательные потребности обучающегося**

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- требуется введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в Программе, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;
- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;
- наглядно-действенный характер содержания образования и упрощение системы учебно- познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации;

- коррекция произносительной стороны речи;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- максимальное расширение образовательного пространства – выход за пределы образовательного учреждения.

**Основными направлениями в коррекционной работе являются:**

- удовлетворение особых образовательных потребностей;
- коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения;
- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, коммуникативной компетенции;
- совершенствование навыков получения и использования информации (на основе ИКТ), способствующих повышению социальных компетенций и адаптации в реальных жизненных условиях;
- обеспечение ребенку успеха, в различных видах деятельности с целью предупреждения негативного отношения к учёбе, ситуации школьного обучения в целом.

**Данная программа предполагает виды дифференцированной помощи обучающимся с ОВЗ:**

- использование наглядных, дидактических материалов;
- переконструирование содержания учебного материала с ориентацией на зону ближайшего развития ученика;
- опора на жизненный опыт ребёнка;
- использование опорных схем-алгоритмов.
- увеличение времени на выполнение заданий;
- организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные

обучающимися знания и умения.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

### **Предметные результаты**

Физическая культура (Адаптивная физическая культура)

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

### **Минимальный уровень:**

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);

комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

### **Достаточный уровень:**

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

знание видов лыжного спорта, знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя).

## Содержание учебного предмета

### *Знания о физической культуре*

- **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### *Способы физкультурной деятельности*

- **Составление режима дня.** Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

- **Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

### *Физическое совершенствование*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

- Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. (распределено равными частями в течение учебного года). Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

**Гимнастика.** Организующие команды и приёмы. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления.

- Строевые упражнения. Лазание. Перелезания. Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 9 класс

№ п/п	Тема уроков	Количество часов
<b>Дыхательные упражнения</b>		
1	Звуковая гимнастика с удлинённым выдохом.	1
2	Дыхательные упражнения динамического характера с удлинённым выдохом.	1
3	Дыхательные упражнения динамического характера в сочетании со звуковой гимнастикой и удлинённым выдохом.	1
4	Грудное дыхание.	1
5	Упражнения динамического характера с грудным дыханием.	1
6	Упражнения динамического характера с грудным дыханием	1
7	Упражнения динамического характера с брюшным дыханием.	1
8	Упражнения динамического характера с брюшным дыханием	1
9	Полное дыхание.	1
10	Закрепление практических занятий.	1
<b>Гимнастика</b>		
11-12	Покачивания на фитболе в различных И.П.	2
13	Грудное дыхание при расслаблении.	1
14	Брюшное дыхание при расслаблении.	1
15	Полное дыхание при расслаблении.	1
16	Упражнения с отягощением с последующим расслаблением.	1
17-18	Активная гимнастика для каждого сустава.	2
19	Активная гимнастика с гимнастической палкой.	1
20	Активная гимнастика с гимнастической палкой	1

21-22	Упражнения с большими мячами.	2
23	Упражнения с большими мячами	1
24	Упражнения с малыми мячами	1
25	Упражнения с малыми мячами.	1
26	Активная гимнастика с гантелями.	1
27	Активная гимнастика с гантелями	1
28-29	Активная гимнастика у гимнастической стенки.	2
30-31	Закрепление практических занятий	2
<b>Формирование опороспособности</b>		
32-33	Пассивная гимнастика стоп.	2
34	Пассивно-активная гимнастика стоп.	1
35	Пассивно-активная гимнастика стоп	1
36-38	Упражнения на стуле с опорой конечностей.	3
39	Пассивно-активная гимнастика стоп.	1
40-42	Упражнения на степ-платформе.	3
43-44	Закрепление практических занятий..	2
<b>Развитие равновесия</b>		
45-46	Повороты головы, наклоны туловища сидя на стуле.	2
47-48	Повороты головы, наклоны туловища с закрытыми глазами на стуле.	2
49-50	Удерживать равновесие, лежа на фитболе.	2
51-52	Удерживать равновесие, сидя на фитболе при подталкивании с разных сторон.	2
53-54	Наклоны, повороты головы; наклоны, повороты туловища, сидя на фитболе.	2
55	Комплекс упражнений на фитболе в различных И.П.	1
56	Комплекс ОРУ сидя на фитболе у гимнастической стенки.	1
<b>Формирование правильной осанки</b>		
57-58	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	2
59-60	ОРУ, сидя перед зеркалом с контролем осанки.	2
61-62	Контроль осанки, сидя с мешочком на голове, стоя у гимнастической стенки с мешочком на голове.	2
63-64	ОРУ с гимнастической палкой и контролем осанки в зеркале	2
65-66	Закрепление практических занятий	2
67-68	Простые ОРУ, сидя перед зеркалом с мешочком на голове.	2
69-70	Специальные упражнения в И.П. лежа с гимнастической палкой и контролем осанки в зеркале.	2
71-72	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса в И.П. лежа.	2
73-74	Полувисы у гимнастической стенки	2
75	Упражнения на фитболе для мышц спины и пресса.	1
76	Упражнения на фитболе для мышц спины и пресса	1
<b>Развитие координации движений</b>		
77-78	Разносторонние движения рук и ног, с поворотами головы в разные стороны.	2
79-80	Упражнения с гимнастической палкой.	2
81-82	Упражнения с мячом: подкидывание ловля руками.	2
83-84	Упражнения с мячом: отбивание поочередно каждой ногой, нога на мяче (вращения)	2
85-86	Упражнения с мячом и гимнастической палкой: закатывание мяча в ворота.	2
87-88	Игра на скорость реакции, с частой сменой движений конечностей.	2
89-90	Упражнения у гимнастической стенки с частой сменой конечностей, с разной направленностью движений.	2
91-92	Координационные упражнения для верхних конечностей.	2
93	Координационные упражнения для нижних конечностей	1
94-95	Сложные координационные упражнения для верхних конечностей.	2
96-97	Сложные координационные упражнения для нижних конечностей.	2
98-99	Сложные координационные упражнения для верхних и нижних конечностей	2

