
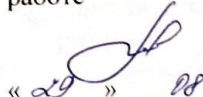


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Мирновская средняя школа имени Сергея Юрьевича Пядышева  
(МБОУ Мирновская СШ)

**«Рассмотрена»**  
на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
Руководитель ШМО  
 Петрова  
Н.И.  
Протокол № 1 от 28.08.2023

**«Рассмотрена»**  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 9 от 29.08.2023

**«Согласована»**  
Заместитель директора по учебной  
работе  
 Лашманова Н.Н.  
« 29 » 28 2023

**«Утверждена»**  
Директор школы  
 Т.Н.Барашков.  
Приказ № 157  
От «29» августа 2023


Адаптированная рабочая программа по физической культуре  
для обучающегося 9 класса индивидуального обучения на дому  
с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
2023-2024 учебный год

**Рабочая программа составлена на основе:**

- Адаптированной образовательной программы основного общего образования для детей с нарушением интеллекта МБОУ Мирновской СШ
- Учебного плана адаптированной основной образовательной программы для детей с нарушением интеллекта (интеллектуальными нарушениями) МБОУ Мирновской СШ на 2023-2024 учебный год

**Количество часов: 34ч**

Ознакомлен:

 Французова А.В..  
Ф.И.О. родителя (законного представителя)

**Учитель: Петрова Н.И.**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Мирновская средняя школа имени Сергея Юрьевича Пядышева  
(МБОУ Мирновская СШ)

**«Рассмотрена»**  
на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Петрова  
Н.И.  
Протокол № 1 от 28.08.2023

**«Рассмотрена»**  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 9 от 29.08.2023

**«Согласована»**  
Заместитель директора по учебной  
работе  
Лашманова Н.Н.  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023

**«Утверждена»**  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Т.Н.Барашков;  
Приказ № 157  
От «29» августа 2023

Адаптированная рабочая программа по физической культуре  
для обучающегося 9 класса индивидуального обучения на дому  
с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
2023-2024 учебный год

**Рабочая программа составлена на основе:**

- Адаптированной образовательной программы основного общего образования для детей с нарушением интеллекта МБОУ Мирновской СШ
- Учебного плана адаптированной основной образовательной программы для детей с нарушением интеллекта (интеллектуальными нарушениями) МБОУ Мирновской СШ на 2023-2024 учебный год

**Количество часов: 34ч**

Ознакомлен:

Французова А.В..

**Учитель: Петрова Н.И.**

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О. родителя (законного представителя)

## 2.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к адаптированной рабочей программе по физической культуре  
для обучающегося 9 класса индивидуального обучения на дому  
с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
Андреева Евгения

### **Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:**

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ Мирновская СШ;
- Учебного плана адаптированной основной образовательной программы для детей с нарушением интеллекта (интеллектуальными нарушениями) МБОУ Мирновской СШ на 2023-2024 учебный год.

Данная категория обучающихся характеризуется стойким, выраженным недоразвитием познавательной деятельности, вследствие диффузного органического поражения центральной нервной системы.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья направлено на особенности их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе программы специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой (Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, М., 2001.) и требований к уровню подготовки обучающихся, с учетом регионального компонента и особенностей материальной базы школы. Региональный компонент отражен в содержании заданий и упражнений.

Адаптированная основная образовательная рабочая программа по физической культуре – образовательная программа, адаптированная для обучающихся с умственной отсталостью с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Программа определяет рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объём и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, условия образовательной деятельности.

### **Цель** школьного образования по физической культуре:

- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи** школьного образования по физической культуре:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;

- развитие в процессе обучения двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера;
- развитие основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, формирование правильной осанки;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения, содействие военно-патриотической подготовке.

### **Общая характеристика учебного курса «физическая культура»**

Физическая культура является составной частью системы работы с детьми, имеющими умственную отсталость. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Физическое воспитание занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах. У многих воспитанников отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке. Нередко встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в первую очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья обучающихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью, характерны следующие специфические образовательные потребности:

- наглядно-действенный характер содержания образования;

- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний, умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и норм поведения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы: физкультурно-оздоровительная деятельность, гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, подвижные игры.

**Раздел «Легкая атлетика»** включает ходьбу, бег, прыжки и метание.

Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

На первых этапах занятий (подготовительный период) средства и методы физического воспитания используют исключительно для решения оздоровительных задач. В дальнейшем (основной период) по мере улучшения адаптации организма учащихся к условиям мышечной деятельности и восстановления нарушенного функционального состояния постепенно начинают решаться задачи профессионально-прикладной физической подготовки. На заключительном этапе обеспечивается решение задач повышения общей и особенно специальной работоспособности, укрепление защитных сил организма. Завершается процесс физического воспитания совершенствованием профессионально важных качеств и двигательных навыков. Важно иметь в виду, что на всех этапах занятий с обучающимися в классах «Здоровье» за счет использования средств и методов решаются оздоровительные, лечебно-профилактические задачи.

**В раздел «гимнастика»** включены специально подобранные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корректировать недостатки развития. В самостоятельный раздел вынесены общеразвивающие, дыхательные и корригирующие упражнения, т.к. они способствуют коррекции нарушений дыхания. Включены так же упражнения, направленные на коррекцию пространственно-временной дифференцировки и точности движений – упражнения с предметами.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя - стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

**Упражнения в лазании и перелезании** – эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Одним из важных разделов программы являются игры: 9 класс – подвижные и спортивные игры.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Основной формой занятий по физическому воспитанию является урок, состоящий из четырёх основных частей: вводной; подготовительной; основной; заключительной.

Применяются специальные педагогические приёмы, направленные на коррекцию умственной отсталости. К таким приёмам относятся: анализ выполнения своих движений, выполнение упражнений по словесной инструкции, усвоение названий движений и исходных положений, запоминание комбинаций упражнений, развитие движений по темпу, объёму, усилению, ритму.

***Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам.***

Объём каждого раздела программы рассчитай таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

Количество часов по учебному плану	9 класс
в неделю	1
в год	

***Личностные и предметные результаты освоения обучающимися 9 класса с умственной отсталостью:***

Освоение программы по физической культуре обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: *личностных и предметных.*

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Реализация содержания образования по физической культуре в 9 классе

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- овладение ребенком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций.
- овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.

Формирования умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие основных физических качеств. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для учебного курса «физическая культура» готовность их применения. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный

уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд;
- умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической

- культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
  - знание правил, техники выполнения двигательных действий;
  - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
  - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### 9 КЛАСС

№ п/п	Содержательные линии	Кол- во часов	Дата	Обязательный минимум		Оборудование
				знать	уметь	
1.	Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага	1		отличие ходьбы от бега	переходить с шагов на бег и обратно	
2.	Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага	1				
3.	Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по сигналу учителя.	1				
4.	Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по сигналу учителя.	1				
5.	Переход через планку.	1				
6.	Переход через планку.	1				
7.	Метание малого (теннисного) мяча в цель, на дальность	1		технику правила соревнования	метать с разбега	т\мяч
8.	Метание малого (теннисного) мяча в цель, на дальность	1				
9.	Повороты направо, налево при ходьбе на месте	1				
10.	Повороты направо, налево при ходьбе на месте	1				
11.	Упражнение на расслабление мышц. Руки вверх, спина напряжена.	1		исходные положения	комплекс	
12.	Упражнение на расслабление мышц. Руки вверх, спина напряжена.	1				



13.	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	1		назначение команды	выполнять	
14.	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	1				
15.	Выполнение команд: «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!»	1				
16.	Выполнение команд: «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!»	1				
17.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов)	1		исходные положения	комплекс	
18.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов)	1				
19.	Упражнения на коррекцию дыхания в различных ИП. Дыхание во время ходьбы и бега с	1				
20.	произношением звуков на выдохе. Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега	1				
21.	Упражнения на коррекцию дыхания в различных ИП. Дыхание во время ходьбы и бега с	1				
22.	произношением звуков на выдохе. Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега	1				
23.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с гимнастическими палками	1				
24.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с гимнастическими палками	1				
25.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с гимнастическими палками	1				
26.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с гимнастическими палками	1				
27.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами)	1				
28.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами)	1				
29.	Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию осанки (упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса стоя, сидя, лёжа)	1				
30.	Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию осанки (упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса стоя, сидя, лёжа)	1				

31.	Профилактика плоскостопия: упражнения на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнения на развитие и укрепление мышц стопы.	1				
32.	Профилактика плоскостопия: упражнения на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнения на развитие и укрепление мышц стопы.	1				
33.	Игры, направленные на развитие точности и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве. Остановка в шаге, остановка по сигналу.	1				
34.	Игры, направленные на развитие точности и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве. Остановка в шаге, остановка по сигналу.	1				