

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

Зинцова С.А.
подпись ФИО

« 1 » сентября 2021 г.

Протокол МС № 1 от 01.09 2021 г.

Утверждаю:

И.о. директора МАОУ «СОШ № 4»

Е. М. Вагина
подпись ФИО

« 1 » сентября 2021 г.

Приказ № 1159 от 01.09 2021 г.



Индивидуальная адаптированная
рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
10 класс

Разработана:

Именных С.В.

Учителем-дефектологом

1 кв.кат

село Курьи
ГО Сухой Лог
2021 - 2022 учеб.год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области № 9-д от 23.03.2006 г «Об утверждении Базисного учебного плана общего образования детей с умственной отсталостью», разработана на основе Федерального государственного стандарта ООО, с учетом программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 классы: в 2 сборниках/Под ред. В.В. Воронковой. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.-Сб.1 Автор программы В.М. Мозговой. Программа разработана в целях решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья 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 ограниченными возможностями здоровья 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.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Для решения коррекционных задач в процессе урока необходимо учитывать дефект каждого ученика, его потенциальные возможности и специфические нарушения. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Цель: создание условий, способствующих развитию личности учащихся с нарушениями интеллекта и усвоению образовательной программы

Задачи:

- **осуществлять** образование с учетом психофизических особенностей ребенка

- **развивать** потенциальные возможности учащегося, механизмов обработки информации, которые позволяли бы адаптироваться в социуме
- **приобщать** учащихся к социальным нормам и эталонам, принятым в обществе
- **формировать** коммуникативные качества.

В индивидуальном учебном плане на предмет физической культуры в 10 классе выделяется 0,5 учебный час в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 17 часов.

Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью интеллектуальными нарушениями) АООП образования должны:

- 1) обеспечивать связь между требованиями Стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения АООП;
- 2) являться основой для разработки АООП образовательными организациями;
- 3) являться содержательной и критериальной основой для разработки рабочих программ учебных предметов и учебно-методической литературы, а также для системы оценки качества освоения обучающимися АООП в соответствии с требованиями Стандарта.

Освоение АООП обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) следующих результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты освоения АООП включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Предметные результаты освоения АООП включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность к их применению. Предметные результаты, достигнутые обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс и рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Основные задачи реализации содержания. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных

качеств: быстроты, силы, ловкости и др. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Требования к результатам освоения индивидуальной адаптированной основной общеобразовательной программы

1. Результаты освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью оцениваются как итоговые достижения на момент завершения образования.

Обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не проходят итоговой аттестации, но получают свидетельство об обучении по образцу и в порядке, установленном законодательством в сфере образования. Стандарт устанавливает требования к предметным и личностным результатам обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), освоивших АООП образования.

2. Описание результатов овладения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП имеет интегративный характер и включает в себя:
 - требования к оценке овладения социальными компетенциями (личностные результаты);
 - требования к оценке степени самостоятельности использования предметных знаний и умений для решения практико-ориентированных задач (предметные результаты).
3. Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений, обучающихся в различных средах.
4. Личностные результаты освоения индивидуальной адаптированной основной образовательной программы должны отражать:
 - осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
 - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
 - развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
 - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
 - овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами 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 с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

5. Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

- первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- умения правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Цель ОУ: обеспечение соответствия содержания и качества образования в МАОУ «СОШ № 4» актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства.

Цель обучения образовательной области «Физическая культура» – максимально всестороннее развитие ребенка в соответствии с его возможностями.

В соответствии с целью формируются конкретные **учебные и коррекционно-воспитательные задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких, как сила, быстрота и ловкость и др.;

- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Программа по физической культуре для 10 класса структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, коньки, спортивные игры (волейбол, баскетбол), подвижные игры.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

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.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Постоянно регулируется физическая нагрузка подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, 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.

Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Лыжная подготовка. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Подвижные игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволяет отслеживать динамику развития учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Физическое здоровье выпускника с нарушением интеллекта является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание в числе приоритетных задач, создать все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход, согласно их заболеваниям, и предлагаются комплексы упражнений.

Планируемый результат: формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей и спортивно-рекреационной направленностью.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать и иметь представление:

- ✓ об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

- ✓ о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психологических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- ✓ о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- ✓ об обучении движениями, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- ✓ по терминологии разучиваемых упражнений об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- ✓ о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- ✓ об общих и индивидуальных основах личности гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- ✓ о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- ✓ составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- ✓ вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию;
- ✓ организовать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- ✓ уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п./п.	Дата проведения уроков		Тема урока
	План	Факт	
1			Вводный урок .Инструктаж по ТБ.
2			Спортивные беговые игры как один из факторов здорового образа жизни
3			Спортивные игры на свежем воздухе
4			Общие сведения. Физическая культура и спорт в укреплении здоровья
5			Российские чемпионы по легкой атлетике.
6			Теория: Адаптивная физическая культура
7			Интересные страницы из жизни спортсменов.
8			История акробатики
9			Российские акробаты.
10			Дыхательная гимнастика.
11			Проект «Мой любимый вид спорта»
12			Беседа о единоборстве
13			Спортсмены России
14			Подвижные игры. Роль спорта в жизни человека
15			Олимпийское движение.
16			Основные правила занятий легкой атлетикой
17			Итоговое тестирование. Видеоурок. Тренировка легкоатлетов как способ выработки выносливости

