

**Приложение №1**  
**к адаптированной образовательной программе**  
**основного общего образования для обучающихся**  
**с умственной отсталостью (интеллектуальными**  
**нарушениями (вариант 1))**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**  
**Новомалыклинская средняя общеобразовательная школа**  
**имени Героя Советского Союза М.С. Чернова**  
**(МОУ Новомалыклинская СОШ)**

**СОГЛАСОВАНА**

Заместитель директора по УВР:

Лыжова С. Е.

26.08.2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

<b>Учебный предмет</b>	Физическая культура (индивидуальное обучение на дому)
<b>Указание параллели, уровни общего образования</b>	8 класс
<b>Количество часов: недельных, годовых</b>	0,5 часов в неделю, 17 часов в год
<b>Фамилия, имя, отчество разработчика рабочей программы</b>	Учаев Денис Петрович

## 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

### 1.1. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Основной задачей образования детей с выраженным нарушением интеллекта становится развитие их жизненной компетенции, а знакомству с базовыми академическими знаниями отводится очень скромное место. В результате изучения всех предметов основной школы получит дальнейшее развитие жизненная компетенция учащихся, поскольку только с помощью целенаправленного коррекционного обучения эти дети могут научиться жить в социуме и избежать катастроф социального характера. В небольшом объеме они смогут освоить и академические знания, по разработанным для них специальным программам с помощью специальных методик и специально разработанных учебников, поддерживающие социализацию.

Процесс обучения детей с отклонениями в развитии имеет существенную специфику, которая проявляется в более низком, чем в массовой школе, уровне сложности учебного материала, в замедленном темпе обучения, меньшей плотности учебной нагрузки на занятиях для учащихся, преимущественном использовании наглядных методов обучения. Поэтому очень важно применять дифференцированный подход к обучению ребёнка с умственной отсталостью. Обучение учащихся с нарушениями интеллектуального развития носит коррекционно-обучающий и воспитывающий характер. Поэтому, при отборе программного учебного материала учтена необходимость формирования таких черт характера и всей личности в целом, которые помогут выпускникам стать полезными членами общества.

Основные ожидаемые результаты освоения АОП рассматриваются как описание результатов, которые могут быть реально достигнуты школьниками с различными нарушениями интеллекта в ходе образовательной деятельности. Ожидаемые конечные результаты реализации адаптированной образовательной программы учащимися основной школы на завершающем этапе обучения должны адекватно отражать требования Программ для специальных (коррекционных) образовательных учреждений, передавать специфику образовательной деятельности умственно отсталых детей, соответствовать возрастным и психическим возможностям обучающихся. Результаты освоения АОП оцениваются как итоговые на момент завершения общего образования.

Освоение АОП обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом. Личностные результаты освоения АОП включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

#### **Личностные результаты должны отражать:**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 7) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

- 8) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- 9) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 10) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 11) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 12) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 13) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 14) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Предметные результаты:**

В разделе легкая атлетика: ученик должен знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс. Ученик должен уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

В разделе гимнастика: ученик должен знать: что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка. Ученик должен уметь соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок.

В разделе лыжная подготовка: ученик должен знать: как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах. Ученик должен уметь: выполнять поворот перешагиванием, сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти 150-200 м (девушки), 200-300 м (юноши).

В разделе подвижные игры: ученик должен знать: правила игры в футбол, баскетбол, волейбол, пионербол. Ученик должен уметь: принимать и передавать мяч и вести мяч в движении.

## **1.2.Карта контрольно-оценочной деятельности**

### **8 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид контроля</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	Комплексная контрольная работа за курс 8 класса

## 2.Содержание учебного курса

### 2.1. Содержание учебного курса

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; самостоятельное выполнение упражнений;

занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале легкой атлетики, гимнастики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний 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 учащихся.

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.

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.

В раздел «**Гимнастика**» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать 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. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку 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.

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

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи 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.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

**Лыжную подготовку** в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить при температуре до - 15 °С при несильном ветре (с разрешения врача школы). 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. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные 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 в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога. Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются в конце учебного года в мае на уроке физкультуры. К сдаче нормативов учащиеся допускаются с письменного разрешения врача школы.

В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников использовать дневник здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

## 2.2. План реализации рабочей программы по предмету

8 класс

	Практических работ	Контрольных работ	Проектов
1триместр			
2триместр			
3триместр	1	1	

## 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Название разделов, тем	Ключевые воспитательные задачи	Количество часов
<b>8 класс</b>			
1.	<i>Лёгкая атлетика.</i> Беговые упражнения: спринтерский бег, бег на средние дистанции, высокий, низкий старты, эстафетный бег, кроссовый бег. Виды лёгкой атлетики входящие в ВФСК «Готов к труду и обороне»	Формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения к культуре, традициям, ценностям народов России и народов мира Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека	4
2.	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Правила Т.Б. на уроках гимнастики, правила страховки. Виды гимнастики. Организующие команды. Акробатические упражнения. Опорные прыжки. Упражнения на	Формирование российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России. Формирование устойчивой привычки к занятиям физической культурой и спортом	6

	гимнастическом бревне. Упражнения на перекладине. Значение занятий гимнастическими упражнениями при выполнении испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»		
3.	<b>Лыжная подготовка.</b> История лыжного спорта, правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки, требования к одежде, обуви, лыжному инвентарю. Передвижения на лыжах, подъёмы, спуски, повороты торможения. Лыжные гонки в ВФСК «Готов к труду и обороне».	Формирование осознанного, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре. Формирование сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни	3
4.	<b>Спортивные игр(баскетбол).</b> История баскетбола. Т.Б. в баскетболе. Основные правила игры. Основные приёмы игры: ведение, передачи мяча, броски мяча. Учебная игра. <b>Спортивные игр(волейбол).</b> История волейбола. Т.Б. в волейболе. Основные правила игры. Стойки и перемещения, передачи мяча, подачи мяча. Учебная игра. <b>Общеразвивающие упражнения.</b> Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Значение развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира Формирование нравственных, волевых и иных свойств и качеств, отражающих социально-психологические особенности личности, обуславливающих её физкультурно-спортивную активность	4

	движений, ловкости для успешного выполнения норм ВФСК «Готов к труду и обороне»		
	Итого:		<b>17</b>