

**Муниципальное образование город Краснодар**

(территориальный, административный округ (город, район, посёлок))

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**муниципального образования город Краснодар**

**средняя общеобразовательная школа №30**

**имени Героя Советского Союза**

**маршала Георгия Константиновича Жукова**

(полное наименование образовательного учреждения)

**УТВЕРЖДЕНО**

решением педагогического совета  
МАОУ СОШ № 30 МО г. Краснодар  
от 30.08.2021 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ Сысова Т.А.  
подпись руководителя ОУ ФИО

**Адаптированная рабочая программа  
для обучающихся с интеллектуальными нарушениями**

По \_\_\_\_\_ **адаптивной физической культуре**  
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) **основное общее образование (6 класс)**  
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов **17**

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы  
**Сарварова Алена Сергеевна**  
учитель прочих предметов, МАОУ СОШ № 30  
ФИО (полностью), должность (краткое наименование организации)

Программа разработана в соответствии с **ФГОС ООО**  
(указать ФГОС)

с учетом: **примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)**  
(указать примерную ООП/указать примерную программу учебного предмета)

с учётом УМК: **на основе базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2008г**  
(указать автора, издательство, год издания)

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно - воспитательной работы в школе в которой наравне с обычными детьми обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

**Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:**

**Гражданского воспитания включает:**

- представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе;
- готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач;
- готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
- создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- развитие культуры межнационального общения;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов;

**Патриотического воспитания и формирования российской идентичности предусматривает:**

- ценностное отношение к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимание значения исторической науки в жизни современного общества;

- формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;

- развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;

### **3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей осуществляется за счет:**

- развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;

- развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

- содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;

- оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных;

### **4. Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание) предполагает:**

- эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического;

- создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;

- создание условий для сохранения, поддержки и развития этнических культурных традиций и народного творчества;

### **5. Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания) подразумевает:**

- мировоззренческих представлений, соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира;

- представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей;

- познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений;

- познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

#### **6. Физического воспитания и формирования культуры здоровья включает:**

- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

- формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

- создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;

- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

- предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;

- использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения; содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей;

- осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятя вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;

#### **7. Трудового воспитания и профессионального самоопределения реализуется посредством:**

- воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии;
- коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

#### **8. Экологического воспитание включает:**

- развитие у детей и их родителей экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;
- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета;
- экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушениями интеллекта 11-16 лет.

Основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретические сведения по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физкультуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

В программу включены следующие разделы: легкая атлетика, подвижные игры (элементы баскетбола), спортивные игры (пионербол), гимнастика.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе.

Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся (ДА).

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т.д.). Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию.

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.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

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 физкультуры как при организации учебной работы.

Следует отметить, что среди обучающихся VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

**Целью** физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

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

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Программа по физкультуре для 6 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 6 классе, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

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 сердечнососудистую, 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.

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.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье 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, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

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.

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.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «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 ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. 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.

### **Общие учебные умения, навыки и способы деятельности.**

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

#### **Обучающийся должен уметь выполнять:**

**Строевые упражнения** - строевой шаг; размыкание и смыкание на месте.

**Упражнения в равновесии** - (на бревне) - повороты на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись.

#### **Висы и упоры**

**Кроссовая подготовка.** Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком в шаге, прыжком, наступая, перешагивая. Спрыгивание с препятствий. Кросс до 1 км.

**Развитие двигательных качеств** - ловкости, быстроты движения, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы, скоростно-силовых.

#### **Обучающийся должен знать:**

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивных площадках. Двигательный режим.

#### **Обучающийся должен уметь:**

1. Уверенно владеть навыками основных циклических движений;
2. Уметь выполнять гимнастические упражнения на снарядах массового пользования, без снарядов;
3. Метать;
4. Владеть способами прыжков в длину и высоту;
5. Преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия;
6. Играть в одну из спортивных игр.
7. Сдать учебные нормативы;
8. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
9. Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий;
10. Владеть основными навыками самоконтроля, дозировать нагрузки по частоте пульса.

### **Место предмета в учебном плане**

В индивидуальном учебном плане для воспитанников с отклонениями в развитии составляет 17 часов при недельной нагрузке – 0,5 часа.

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

### **Нормы оценки обучающегося 6 класса VIII вида**

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

### **Тематическое планирование и распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре при занятиях 0, 5 часов в неделю в 6 классе с детьми VIII вида**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)

1	Основы знаний о физической культуре Гимнастика. Разминочный бег	1 час
2	Гимнастика. Прыжки в длину с места.	1 час
3	Легкая атлетика. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	1 час
4	Метание теннисного мяча на дальность	1 час
5	Метание малого мяча в цель	1 час
6	Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов	1 час
7	Комбинация из освоенных элементов с малым мячом	1 час
8	Игры. Коррекционная игра «Запрещенное движение»	1 час
9	Игры. Коррекционная игра «Летает — не летает»	1 час
10	Пионербол.	1 час
11	Подвижные игры. «Догони мяч»	1 час
12	Подвижные игры. «Быстро, по местам!»	1 час
13	Подвижные игры. «Найди предмет»	1 час
14	Коррекционные игры. «Два сигнала»	1 час
15	Метание теннисного мяча на точность и дальность	1 час

16	Легкая атлетика. Бег с ускорением.	1 час
17	Подвижные игры «Кто быстрее?»	1 час
	<b>Итого:</b>	<b>17 часов</b>

### Учебно - методическое обеспечение

#### Учебник:

1. Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-4, 5-9 классы. Авторы-составители: Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. «Дрофа», 2005 г
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5 – 9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2008г. 3. Бабенкова Е.А.. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми» 2003 г
4. Настольная книга учителя физической культуры (2003 г.)

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания  
 методического объединения  
 учителей филологического цикла  
 МаОУ СОШ № 30  
 от 30 августа 2021 года №1  
 \_\_\_\_\_ В.В.Левченко

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по УМР  
 \_\_\_\_\_ Е.В.Апестина  
 30 августа 2021 года

Согласовано  
 Протокол заседания методического  
 объединения учителей физической культуры и  
 ОБЖ СОШ № 30  
 от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ года № 1  
 \_\_\_\_\_ В.В. Левченко  
 Руководитель МО

Согласовано  
 Заместитель директора по УМР  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ года  
 \_\_\_\_\_ Е.В.Апестина

