

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Октябрьский сельский лицей
Чердаклинского района Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора лицея
от 29 августа 2023 года
№ 200

Адаптированная рабочая программа
(в том числе с применением электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий)
для обучающейся 9 класса
с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) на дому
по физической культуре на 2023 -2024 учебный год
учителя физической культуры Кузнецовой Юлии Николаевны

Срок реализации программы: 1 год

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
на заседании кафедры технологии, искусства и зож
Протокол № 01 от «29» августа 2023г.
Руководитель кафедры _____
Шишкова Т.Н.

СОГЛАСОВАНО _____
зам директора лицея по УВР
Т.Н. Туктагулова
«29 » августа 2023 год

Пояснительная записка

к адаптированной рабочей программе по физической культуре индивидуального обучения Яковлева Вера, обучающейся в 9 классе с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Рабочая программа составлена на основе адаптированной образовательной программы МОУ Октябрьского сельского лицея, авторской программы по «Физкультуре» А.А. Айдарбекова, В.М.Белов, В.В.Воронкова. М.: Просвещение, 2018 г и учебного плана индивидуального обучения для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОУ Октябрьского сельского лицея на 2023-2024 учебный год

Актуальность программы.

Проблема индивидуального обучения детей с интеллектуальными нарушениями является актуальной на современном этапе. Актуальным является то, что ребёнок индивидуального обучения должен получать знания, умения и навыки в рамках такой образовательной программы, которая обеспечивала бы возможность самостоятельного труда, самообслуживания.

Процесс обучения и воспитания, направленный на формирование личности аномального ребёнка, коррекцию недостатков развития, в конечном счёте, создаёт предпосылки социальной адаптации умственно отсталого ребенка.

Последние десятилетия внесли в жизнь общества множество перемен, которые отразились на образовании и воспитании подрастающего поколения, повлекли за собой ряд трудностей в решении вопросов социальной адаптации умственно отсталых выпускников школ. На первое место выходит задача социальной адаптации умственно отсталого выпускника. Социальная адаптация, т.е. активное приспособление к условиям социальной среды путём усвоения и принятия целей, ценностей, норм, правил и способов поведения, принятых в обществе, является универсальной основой для личного и социального благополучия любого человека. Ребёнок,

ограниченный в умственном развитии, не в состоянии сам выделить, осознать и усвоить те звенья социальных структур, которые позволяют личности комфортно поддерживать существование в социальной среде и успешно реализовывать в ней свои потребности и цели. По сути, он лишен основы самостоятельного, благополучного существования в сложном современном социуме. Поэтому социальная адаптация является не только важнейшей задачей обучения и воспитания умственно отсталого ребенка, но и средством компенсации первичного дефекта. При этом социум рассматривается как образовательный ресурс для формирования адаптивно направленного образовательного содержания, его обогащения, распределения и программно-методического обеспечения».

В условиях рыночной экономики, жесткой конкуренции на рынке труда, при повсеместном использовании новых технических средств, в том числе и компьютеризации, социальная адаптация выпускников обучающихся по адаптированным программам, становится более сложной, но вместе с тем более значимой.

Практика и специальные исследования указывают на следующие проблемы трудовой, бытовой и психологической адаптации выпускников обучающихся по адаптированным программам. Это тенденция к частой смене работы, не всегда объективно обоснованная неудовлетворенность заработком; имеют место трудности в установлении контактов с членами коллектива, отстраненность от участия в общественной и культурной жизни предприятия. Большие проблемы возникают в связи с неумением правильно распределить бюджет, спланировать накопления, рационально вести хозяйство. У выпускников, живущих с родителями, часто выражены иждивенческие настроения.

Причины затруднения связаны не только с особенностями психофизического развития детей. Определенное значение имеют состояние обучения и воспитания в домашних условиях. Данная программа подчиняется цели социализации обучающегося индивидуального обучения.

При составлении программы учитывались возрастные и психофизиологические особенности ребёнка, содержание программы отвечает принципам психолого-педагогического процесса и коррекционной направленности обучения и воспитания.

Данная программа позволяет всем участникам образовательных отношений получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающегося. Программа содействует сохранению единого образовательного пространства, предоставляют широкие возможности для реализации различных подходов к построению учебного предмета с учётом индивидуальных способностей и потребностей обучающегося.

Одним из важнейших принципов обучения является принцип расширения социальных связей. Известно, что дети с отклонениями в развитии испытывают большие трудности в приспособлении к окружающему, усвоении общепринятых норм поведения, овладении навыками общения. Несомненно, что расширению социальных связей воспитанников должна способствовать вся коррекционно-воспитательная работа с ними. Цель учебной деятельности — сформировать у обучающегося индивидуального обучения определенные представления о близких и конкретных фактах общественной жизни, труда и быта людей.

Успешное формирование у обучающегося индивидуального обучения адекватных представлений об окружающем во многом определяется умением учителя правильно строить педагогическую деятельность, используя разные формы и методы обучения. Многочисленными исследованиями доказано, что развитие детей с нарушением интеллекта обеспечивается лишь тогда, когда их обучение строится на основе наглядности и практической деятельности с реальными предметами.

Результативность занятий обеспечивается только при условии тесной связи учителя с родителями обучающегося индивидуального обучения. Яковлева Вера , учащаяся 9 класса с лёгкой умственной отсталостью в силу

своего заболевания нуждается в индивидуальном обучении и по индивидуальной программе обучения. Девочка осмотрена ПМИК протокол №. 619/32 от 04.12.2020 г. Заключение F70. Основание для индивидуального обучения: справка №92/182 от 10.09.2020г. выдана ВК МУЗ «Чердаклинская районная больница»

При распределении часов на индивидуально обучение учитываются индивидуальные особенности, психофизиологические возможности Яковлевой Веры , учащейся 9 класса Б

Адаптированная рабочая программа по физкультуре составлена из расчёта 1 час в неделю, в год 34 часа

Структура документа:

Данная программа имеет следующие разделы:

- пояснительная записка;
- учебно-тематический план
- содержание программы
- мониторинг образовательных областей
- учебно-методический комплекс к программе.

Общая характеристика программы:

Рабочая программа индивидуального обучения Яковлевой Веры ученицы 9 б класса составлена с учётом психофизиологических особенностей. Первоочередная цель программы — формирование знаний, умений, навыков, сопутствующих социальной адаптации выпускника обучающегося по адаптированной программе для детей с умственной отсталостью лёгкой степени, повышение уровня общего развития обучающегося и его всесторонняя подготовка к будущей самостоятельной жизнедеятельности. Учебный план индивидуального обучения ориентирован на формирование у обучающегося знаний и умений, способствующих реабилитации и общему развитию, расширению кругозора, развитию элементарных творческих способностей.

Большое внимание уделяется обогащению словарного запаса обучающегося. На всех этапах занятий необходимо следить за полнотой устных ответов, за последовательностью изложения, за правильностью построения фраз.

К окончанию 9 класса обучающийся индивидуального обучения с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) может овладеть умениями и навыками, необходимыми для повседневной жизни, способствующими социальной адаптации и повышению уровня общего развития.

Цель программы: всестороннее развитие личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

Задачи программы

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребёнка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учётом возрастных особенностей обучающихся предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

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 со словесной инструкцией учителя;

- самостоятельное выполнение упражнений;

- занятия в тренирующем режиме;

- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Общесоциальные и коррекционные задачи обучения и воспитания ребёнка с нарушением интеллекта индивидуального обучения определяют организационные методы и формы их решения, которые подчинены дидактическим принципам и способствуют оптимальной адаптации к самостоятельной жизни.

Положительный эффект в воспитании и обучении обучающегося может быть достигнут при проведении уроков с использованием следующих **принципов**:

- воспитывающей и развивающей направленности обучения;

- систематичности и последовательности;
- связи обучения с жизнью;
- коррекции в обучении;
- наглядности;
- сознательности и активности обучающегося;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- прочности знаний, умений и навыков.

Методы обучения, применяемые на уроках:

- *словесные* методы — рассказ, устное изложение материала, объяснение, работа с книгой;
- *наглядные* методы — демонстрации, самостоятельные наблюдения;
- *практические* методы — устные и практические работы.

Материальное обеспечение программы

Гимнастические снаряды

1. Перекладина, канат, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастические стенки, маты гимнастические, гимнастические мостики, скакалки, набивные мячи, тренажеры, гимнастические скамейки.

2. Инвентарь для проведения уроков легкой атлетики

Мячи для метания, секундомер, рулетка, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, мишень для метания в цель, эстафетные палочки.

3. Инвентарь для проведения подвижных и спортивных игр

Мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, стойки, флажки,

4. Инвентарь для проведения уроков лыжной подготовки.

Лыжи, ботинки лыжные, палки лыжные, мазь лыжная.

Требования к усвоению программы:

Учащиеся должны знать:

1. Правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры;
2. Название спортивного инвентаря, специальных терминов используемых в процессе адаптивной физической культуры;
3. Понятие «строй», и приемы перестроения;
4. Понятие «соревнование»;
5. Способы передвижения в стойке баскетболиста;
6. Способы предупреждения травматизма на уроке адаптивной физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

1. Надевать спортивную одежду самостоятельно;
2. Строится в шеренгу по одному, перестраиваться в колонну по одному, выполнять команды по словесной инструкции учителя;
3. Ходить и бегать в колонне по одному в медленном и быстром темпе, ходить «змейкой»;
4. Выполнять задания по указу учителя;
5. Надеть и закрепить лыжи;
6. Надеть палки по показу учителя;
7. Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом;
8. Играть и соблюдать правила подвижных игр;
9. Выполнять набивание волейбольного мяча двумя руками снизу у стены;

10. Выполнять ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой и поочередно на месте и в движении;

11. Ориентироваться в пространстве с помощью сохранных анализаторов.

**Календарно-тематическое планирование
индивидуального обучения по физической культуре для обучающегося
9 б класса с лёгкой умственной отсталости (интеллектуальными
нарушениями) 1 часа в неделю (34 часа в год)**

Тема	Кол-во часов			Вид учебной д-ти обучающихся
	занятий по теме	самоподготовка	всего	
Знания о физической культуре	1	3	4	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p>Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие различных физических качеств.</p>
Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	2	3	
Акробатические комбинации. Лазание по канату.	1	4	5	<p>Соблюдать правила и техники безопасности на уроке.</p> <p>включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>
Спринтерский бег, гладкий бег	1	3	4	
Прыжковые упражнения в длину и высоту. Метание мяча	1	3	4	

				<p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику выполнения акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p>
<p>Упражнения лыжной подготовки</p>	1	6	7	<p>Соблюдать правила и техники безопасности на уроке.</p> <p>включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>

Оценочный уровень физической подготовленности

9 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров (сек.)	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров (сек.)	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 300 метров (мин.)	1.30	1.17	1.00	1.35	1.20	1.07
Бег 1000 метров (мин.)	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Бег 1500 метров (мин.)	10.00	9.30	8.50	10.30	10.00	9.00
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места (см.)	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту(см.)	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	18	20	23	9	11	12
Гибкость (наклоны сидя)	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)	12	17	22	9		

Учебно-методический комплекс

1. Физическая культура. 1-11 классы :комплексная программа физического воспитания обучающихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича:авт.-сост.Курьерова.-изд.2-Волгоград:Учитель,2014.-171с.
2. Авторской программы по «Физкультуре» А.А. Айдарбекова, В.М.Белов, В.В.Воронкова. М.: Просвещение, 2018 г