

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Октябрьский сельский лицей
Чердаклинского района Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора лицея
от 31 августа 2023 года
№ 160

Адаптированная рабочая программа индивидуального обучения на дому
(в том числе с применением электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий)
по физкультуре
для обучающегося 9 класса с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
на 2023-2024 учебный год
учителя физической культуре
первой квалификационной категории
Дымовой Розы Рашидовны

Срок реализации программы: 1 год

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
на заседании кафедры технологии, искусства и зож
Протокол №1 от 29 августа 2023 год
Руководитель кафедры
Шишкова Т.Н.

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

Пояснительная записка

к адаптированной рабочей программе (в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий) по физической культуре индивидуального обучения на дому ФИ , обучающейся 9А класса с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Рабочая программа составлена на основе адаптированной образовательной программы МОУ Октябрьского сельского лицея, авторской программы... Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании программы для обучающихся с умеренной отсталостью под редакцией Л.Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. Сборника программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья 1 – 11 классы М.М. Креминская. и учебного плана индивидуального обучения на дому 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 ребёнка.

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 ребёнка, 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.

ФИ, ученик 9 класса для детей с лёгкой умственной отсталостью в силу своего заболевания нуждается в индивидуальном обучении и по индивидуальной программе обучения. Мальчик осмотрен ЦПМПК протокол №.360/91 от 23.03.17 Заключение F70. Основание для индивидуального обучения: справка № 91/217 от 31.08.2023 выдана ВК МУЗ «Чердаклинская районная больница»

При распределении часов на индивидуально обучение учитываются индивидуальные особенности, психофизиологические возможности ФИ, ученика 9 класса.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре составлена из расчёта 2 часа в неделю, 68 часов в год.

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 ФИ, ученика 9 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:

Задачи программы

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, экскурсии, самостоятельные наблюдения;
- *практические* методы — устные и письменные упражнения, практические работы.

Материальное обеспечение программы: мячи, скакалка, скамейка, лыжи

Требования к усвоению программы:

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правилами использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших площадок
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

- о причинах травматизма на занятиях физической культуры и оказание первой доврачебной помощи.

Учащиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревнований;
- выполнять и проводить комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

Учебно-тематический план образовательной области

№	Раздел темы	Количество часов		
		I	II	III
1	Легкая атлетика	12		12
2	Спортивные игры	9	9	
3	Гимнастика	12		
4	Лыжная подготовка		12	
	Итого часов	35ч.	21ч.	12ч.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Знания о адаптивной физической культуре

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике.

Значение утренней гимнастики. Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелазание; упражнения на равновесие; опорный прыжок;

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал: Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладывание учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры. Практический материал. Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий

баскетболом на организм обучающихся. Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Контрольно-измерительные тесты

Контрольные упражнения	Мальчики		
	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,2	5,3	5,5
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	9,2	9,6	10,1
Бег 60 м (сек)	11,6	12,0	12,4
Бег 2000 м (мин., сек)	10,10	10,41	11,15
Прыжок в длину с места (см)	170	142	132
Прыжки через скакалку за 25 сек (кол. раз)	50	46	39
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 60 сек	40	32	28
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	+10	+5	+4
Бег на лыжах, 1,0 км	5,30	5,50	6,10
Бег на лыжах 2,0 км	17,30	17,50	18,0
Сгибание рук в упоре лёжа от пола (кол/р)	22	16	10
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол/р)	8	6	4
Метание мяча, весом 150 гр (м)	30	26	20

Учебно-методический комплекс

1. Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании программы для обучающихся с умеренной отсталостью под редакцией Л.Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. Сборника программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья 1 – 11 классы М.М. Креминская.

2. Физическая культура. 8-9 классы :учеб. для общеобразовательных организаций. В.Я.Виленский,И.М.Туревский,Т.Ю.Торочкова.-2-е изд.-М.:Просвещение,2017.- 239с