государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа им. И.Н. Ульянова» Центр образования»
с. Усолье муниципального района Шигонский Самарской области

Рассмотрена на заседании	Проверена	Утверждена
Методического совета	заместитель директора	Приказом
_____	по УВР_____	№_51/1-од_ от
Протокол № 1	Кокорина М.Г.	29.08.2022 г.
		Директор школы
от «29»_08.2022 г.		
		_____Л.Н. Подлипалина

Адаптированная рабочая программа
для детей с ОВЗ
Физическая культура
на 2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная образовательная программа (АОП) разработана для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Данная программа, адаптирована для этой категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Адаптированная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения АОП.

Рабочая программа обеспечены учебными пособиями, рекомендованными (допущенными) приказом Минобрнауки РФ «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в специальных образовательных учреждениях».

АОП реализуется в форме индивидуального обучения. По основной программе отводится более часов в неделю, чем по программе индивидуального обучения. Поэтому в рабочую программу внесены изменения. Корректировка производилась за счет уплотнения материала.

АОП разработана на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. «Об образовании в Российской Федерации» .Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ

2. «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. N 26

3. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа".

4. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".

5. «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Доступная среда" на 2011 - 2015 годы». Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N 297

6. «Об утверждении Единого квалификационного справочника руководителей, специалистов и служащих, раздел Квалификационные характеристики должностей работников образования» - Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. N 761н.

7. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897

8. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» . Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598

9. «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии». Приказ Министерства образования и науки РФ от 20 сентября 2013 г. N 1082

10. «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» . Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н

11. «О коррекционном и инклюзивном образовании детей». Письмо Министерства образования и науки РФ от 7 июня 2013г. № ИР-535/07

12. Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

13. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Минобрнауки России к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на текущий учебный год.

14. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы.

Основные методы обучения по АОП 8.1.

В основу разработки АОП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению АОП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования.

Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Умственная отсталость - это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Понятие «умственной отсталости» по степени интеллектуальной неполноценности применимо к разнообразной группе детей. Степень выраженности интеллектуальной неполноценности коррелирует (соотносится) со сроками, в которые возникло поражение ЦНС –чем оно произошло раньше, тем тяжелее последствия. Также степень выраженности интеллектуальных нарушений определяется интенсивностью воздействия вредных факторов. Нередко умственная отсталость отягощена психическими заболеваниями различной этиологии, что требует не только их медикаментозного лечения, но и организации медицинского сопровождения таких обучающихся в образовательных организациях.

Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, привносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка: мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сферы, а также когнитивные процессы — восприятие, мышление, деятельность, речь и поведение. Последствия поражения ЦНС выражаются в задержкесроков возникновения и незавершенности возрастных психологических новообразований и, главное, в неравномерности, нарушении целостности психофизического развития. Все это, в свою очередь, затрудняет включение ребенка в освоение пласта социальных и культурных достижений общечеловеческого опыта традиционным путем.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вместе с тем, Российская дефектология (как правопреемница советской) руководствуется теоретическим постулатом Л.С.Выготского о том, что своевременная педагогическая коррекция с учетом специфических особенностей каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) «запускает» компенсаторные процессы, обеспечивающие реализацию их потенциальных возможностей.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отличается качественным своеобразием. Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень познания —ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических,

тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. Нарушение объема и темпа восприятия, недостаточная его дифференцировка, не могут не оказывать отрицательного влияния на весь ход развития ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий не только повышают качество ощущений и восприятий, но и оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их **мышления**, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Эти мыслительные операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т.д. Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта.

Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Однако при особой организации учебной деятельности, направленной на обучение школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) пользованию рациональными и целенаправленными способами выполнения задания, оказывается возможным в той или иной степени скорригировать недостатки мыслительной деятельности. Использование специальных методов и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных видов мышления обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе и словесно-логического.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их **памяти**. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Использование различных дополнительных средств и приемов в процессе коррекционно-развивающего обучения (иллюстративной, символической наглядности; различных вариантов планов; вопросов педагога и т.д.) может оказать значительное влияние на повышение качества воспроизведения словесного материала. Вместе с тем, следует иметь в виду, что специфика мнемической деятельности во многом определяется структурой дефекта каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В связи с этим учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разных клинических групп (по классификации М.С.Певзнер) позволяет более успешно использовать потенциал развития их мнемической деятельности.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их **внимания,** которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Однако, если задание посильно для ученика и интересно ему, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Под влиянием специально

организованного обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость значительно улучшаются, что позволяет говорить о наличии положительной динамики, но вместе с тем, в большинстве случаев эти показатели не достигают возрастной нормы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые **представления** и **воображение**. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна не дифференцированоость, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной не сформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности. Однако, начиная с первого года обучения, в ходе преподавания всех учебных предметов проводится целенаправленная работа по уточнению и обогащению представлений, прежде всего — представлений об окружающей действительности.

У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии **речевой деятельности**, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической. Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи.

Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся на-прямую связаны с нарушением абстрактно-логического мышления. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений. Проведение систематической коррекционно-развивающей работы, направленной на систематизацию и обогащение представлений об окружающей действительности, создает положительные условия для овладе-ния обучающимися различными языковыми средствами. Это находит свое выражение в увеличении объема и изменении качества словарного запаса, овладении различными конструкциями предложений, составлении небольших, но завершенных по смыслу, устных высказываний. Таким образом, постепенно создается основа для овладения более сложной формой речи — письменной.

Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями. Проведение специальных упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении **эмоциональной** сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранны, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований, у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывают отрицательное влияние на характер их **деятельности**, в особенности произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку учащиеся приступают к ее выполнению без необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения учебного задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем осуществляют их в прежнем виде, не учитывая изменения условий. Вместе с тем, при проведении длительной, систематической и специально организованной работы, направленной на обучение этой группы школьников целеполаганию, планированию и

контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: изобразительная и конструктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая, ручной труд, а в старшем школьном возрасте и некоторые виды профильного труда. Следует отметить независимость и самостоятельность этой категории школьников в уходе за собой, благодаря овладению необходимыми социально-бытовыми навыками.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обусловливают формирование некоторых специфических особенностей **личности** обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми. При этом специфическими особенностями **межличностных отношений** является: высокая конфликтность, сопровождаемая неадекватными поведенческими реакциями; слабая мотивированность на установление межличностных контактов и пр. Снижение адекватности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми людьми обусловливается незрелостью социальных мотивов, неразвитостью навыков общения обучающихся, а это, в свою очередь, может негативно сказываться на их **поведении**, особенности которого могут выражаться в гиперактивности, вербальной или физической агрессии и т.п. Практика обучения таких детей показывает, что под воздействием коррекционно-воспитательной работы упомянутые недостатки существенно сглаживаются и исправляются.

Выстраивая психолого-педагогическое сопровождение психического развития детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), следует опираться на положение, сформулированное Л.С.Выготским, о единстве закономерностей развития аномального и нормального ребенка, а так же решающей роли создания таких социальных условий его обучения и воспитания, которые обеспечивают успешное «врастание» его в культуру. В качестве таких условий выступает система коррекционных мероприятий в процессе специально организованного обучения, опирающегося на сохранные стороны психики учащегося с умственной отсталостью, учитывающее зону ближайшего развития. Таким образом, педагогические условия, созданные в образовательной организации для обучающихся с умственной отсталостью, должны решать как задачи коррекционно-педагогической поддержки ребенка в образовательном процессе, так и вопросы его социализации, тесно связанные с развитием познавательной сферы и деятельности, соответствующей возрастным возможностям и способностям обучающегося.

Особые образовательные потребности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Таким образом, современные научные представления об особенностях психофизического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся: время начала образования, содержание образования, разработка и использование специальных методов и средств обучения, особая организация обучения, расширение границ образовательного пространства, продолжительность образования и определение круга лиц, участвующих в образовательном процессе.

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны следующие специфические образовательные потребности:

• раннее получение специальной помощи средствами образования;

•научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;

•доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;

•систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;

•обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

•использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;

• развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой;

специальное обучение способам усвоения общественного опыта — умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;

•стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

Удовлетворение перечисленных особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы. В свою очередь, это позволит формировать возрастные психологические новообразования и корригировать высшие психические функции в процессе изучения обучающимися учебных предметов, а также в ходе проведения коррекционно-развивающих занятий.

Материально-технические условия

Материально-техническое обеспечение начального общего образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отвечает особым образовательным потребностям.

1. *Требования к организации пространства*

Для обучающихся создано доступное пространство, которое позволит воспринимать максимальное количество сведений через аудио - визуализированные источники.

При реализации АОП обеспечивается обучающемуся возможность постоянно находиться в зоне внимания педагога.

1. *Требования к организации временного режима обучения*

Для профилактики переутомления обучающихся в годовом календарном учебном плане предусмотрено равномерное распределение периодов учебного времени и каникул. Продолжительность учебной недели –5 дней. Пятидневная рабочая неделя устанавливается в целях сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Обучение проходит в первую смену. Продолжительность учебного дня устанавливается образовательной организацией с учетом особых образовательных потребностей обучающегося, его готовности к нахождению без родителей. Распорядок учебного дня обучающихся устанавливается с учетом их повышенной утомляемости в соответствии с требованиями к здоровье сбережению. Обучение с организацией прогулки, питания, необходимых оздоровительных мероприятий.

Учебный день включает в себя специально организованные занятия / уроки, а также паузу, время прогулки, выполнение домашних заданий. Обучение и воспитание происходит, как в ходе занятий / уроков, так и во время другой (внеурочной) деятельности обучающегося в течение учебного дня.

1. *Требования к техническим средствам обучения*

Технические средства обучения (включая компьютерные инструменты обучения, мультимедийные средства) дают возможность удовлетворить особые образовательные потребности обучающихся, способствуют мотивации учебной деятельности, развивают познавательную активность обучающихся. К техническим средствам обучения обучающихся, ориентированным на их особые образовательные потребности, относятся: компьютеры с колонками и выходом в Internet, принтер, сканер, мультимедийные проекторы с экранами, интерактивные доски, коммуникационные каналы, программные продукты, средства для хранения и переноса информации (USB накопители), музыкальные центры с набором аудиодисков со звуками живой и неживой природы, музыкальными записями, аудиокнигами и др.

1. *Учебный и дидактический материал*

При освоении АОП обучающиеся обучаются по базовым учебникам специальным, учитывающим особые образовательные потребности, приложениями и дидактическими материалами (преимущественное использование натуральной и иллюстративной наглядности), рабочими тетрадями и пр. на бумажных и/или электронных носителях, обеспечивающими реализацию программы коррекционной работы.

Особые образовательные потребности обучающихся обусловливают необходимость специального подбора дидактического материала, преимущественное использование натуральной и иллюстративной наглядности.

Специфика данной группы требований обусловлена большей необходимостью индивидуализации процесса образования обучающихся, и состоит в том, что все вовлечённые в процесс образования взрослые должны иметь неограниченный доступ к организационной технике либо специальному ресурсному центру в образовательной организации, где можно осуществлять подготовку необходимых индивидуализированных материалов для реализации АОП. Предусматривается материально-техническая поддержка, в том числе сетевая, процесса координации и взаимодействия специалистов разного профиля, вовлечённых в процесс образования, родителей (законных представителей) обучающегося.

Предусматривается материально-техническая поддержка, в том числе сетевая, процесса координации и взаимодействия специалистов разного профиля, вовлечённых в процесс образования, родителей (законных представителей) обучающегося.

1. *Информационное обеспечение*

включает необходимую нормативно-правовую базу образования обучающихся и характеристики предполагаемых информационных связей участников образовательного процесса.

Информационно-методическое обеспечение реализации АОП обучающихся направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

I. Цели и общая характеристика учебного предмета

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач** физического воспитания:

коррекция и компенсация нарушений физического развития;

развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие **принципы:**

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, для 4 класса — пионербол.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 3 класса сдвоенными уроками при температуре не ниже 12° С (для средней климатической зоны). Занятия на коньках (дополнительный материал) проводятся в 3—4 классах. При проведении уроков по лыжной подготовке, занятий на коньках особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

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.

Учащимся подготовительного класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре.

В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов».

Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 1—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

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

II. Описание места учебного предмета

Количество часов в неделю – 3 часа, из них 0,25 часа– работа с учителем, 2,75 часа – самостоятельно, количество учебных недель – 34.

III. Результаты освоения учебного предмета

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся третьего класса должны:

Иметь представления:

- о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;
- составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации.
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

VI. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура у древних нардов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений .

Способы самостоятельной деятельности

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

*Акробатические упражнения**:*** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; “мост” из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Прикладно-гимнастические упражнения**:*** лазанье по канату (3 м) с введением техники в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки: в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: “упором”.

Плавание

Вхождение в воду: по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

Передвижение по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук.

Упражнения на всплывание и лежание на груди: “Поплавок”, “Звезда”, “Медуза”, “Стрела”.

«Кроль на груди»: движения ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания.

Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: “Парашютисты”, “Увертывайся от мяча”, “Гонки мячей по кругу”, “Догонялки на марше”;

На материале легкой атлетики “Салки с ленточками”, “Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит”, “Мяч среднему”, “Круговая охота”, “Капитаны”;

На материале лыжной подготовки: “Быстрый лыжник”, “За мной “

На материале плавания: “Фонтан”;

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками с верху, нижняя прямая подача.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Нормы оценок по физической культуре

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	Средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта (с)	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4	6.3-6.0	6.5-5.9	6.8-6.6
Бег 1000 м (мин. с)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Плавание	Проплыть 25 м без учета времени любым способом					

№	Разделы	Тема	Индивидуально с учителем	Самостоятельно с родителем	Кол. час.	Дата	
						План.	Факт.
1 четверть – 24 часа (2/22)							
1	**Легкая атлетика**	Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Бег.		+	1	04.09	
2	**(12 часов)**	**Бег 30 метров с высокого старта на результат.**	+		1	06.09	
3		Техника челночного бега.		+	1	07.09	
4		**Челночный бег 3Х10 метров на результат.**		+	1	11.09	
5		Способы метания мешочка (мяча 150 грамм) на дальность.		+	1	13.09	
6		**Входной внутришкольный мониторинг (ВМ)** **Метание мяча (150 грамм) на дальность.**	+		1	14.09	
7		Прыжок в длину с места.		+	1	18.09	
8		**Прыжок в длину с места на результат.**		+	1	20.09	
9		Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега.		+	1	21.09	

10		**Прыжок в длину с разбега на результат.**		+	1	25.09	
11		Гигиена тела и спортивной одежды с учетом времени года. Бег с ускорением		+	1	27.09	
12		**Метание набивного мяча на дальность.**		+	1	28.09	
13	**Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)**	**Наклон вперёд из положения стоя на результат.**		+	1	02. 10	
14		**Подъём туловища из положения лежа за 30 секунд на результат.**		+	1	04.10	
15		**Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа на результат.**		+	1	05.10	
16		**Вис на время .**		+	1	09.10	
17	**Легкая атлетика (2 часа)**	**Бег 60 метров на результат.**		+	1	11.10	
18		**Бег 1000 метров на результат.**		+	1	12.10	
19	**Подвижные игры (9 часов)**	Спортивные состязания.		+	1	16.10	
20		Передача, ведение и остановка мяча в футболе.		+	1	18.10	
21		Футбол. Удары ногой по мячу произвольными способами.		+	1	19.10	
22		Футбол. Ведение мяча между расставленными предметами.		+	1	23.10	
23		Жонглирование мячом.		+	1	25.10	

24		Игра в футбол по упрощенным правилам.		+	1	26.10	
2 четверть – 24 часа (2/22)							
25		Игра в футбол по упрощенным правилам.		+	1	08.11	
26		Подвижная игра «Осада города».		+	1	09.11	
27		Подвижная игра «Осада города».		+	1	13. 11	
28	**Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)**	Перекаты и группировка.		+	1	15.11	
29		Группировка из исходного положения в упоре присев. Перекаты назад, в стороны.	+		1	16.11	
30		Группировка из исходного положения лежа на спине. Перекаты вправо, влево.		+	1	20.11	
31		Техника выполнения кувырка вперёд.	+		1	22.11	
32		Кувырок назад.		+	1	23.11	
33		Варианты выполнения кувырка вперёд.		+	1	27.11	
34		Круговая тренировка.		+	1	29.11	
35		Перекаты назад, стойка на лопатках.		+	1	30.11	
36		Перекаты назад, стойка на лопатках.		+	1	04.12	
37		Гимнастический элемент «Мост».		+	1	06.12	

38		Гимнастический элемент «Мост».		+	1	07.12	
39		Акробатическая комбинация.		+	1	11.12	
40		Акробатическая комбинация.		+	1	13.12	
41		Перелезание через гимнастического козла.		+	1	14.12	
42		Опорный прыжок на козла.		+	1	18.12	
43		Прыжки через скакалку.		+	1	20.12	
44		Прыжки через скакалку.		+	1	21.12	
45		Круговая тренировка.		+	1	25.12	
46		Упражнения на гимнастическом бревне.		+	1	27.12	
47		Круговая тренировка.		+	1	28.12	
47		Круговая тренировка.		+	1	28.12	
3 четверть – 30- часов (3/27)							
48	**Подвижные игры** **(2 часа)**	Подвижная игра «Караси и щука».		+	1	11.01	
49		Подвижные игры с элементами баскетбола.	+		1	15.01	
50	**Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)**	Разучивание комплекса ОРУ с обручами.	+		1	17.01	
51		Варианты вращения обруча.		+	1	18.01	
52		Варианты вращения обруча.		+	1	22.01	

53		Круговая тренировка.		+	1	24.01	
54	**Легкая атлетика (3 часа)**	Прыжок в высоту способом «перешагивание».		+	1	25.01	
55		Техника прыжка в высоту с прямого разбега.		+	1	29.01	
56		Прыжок в высоту с прямого разбега.		+	1	31.01	
57	**Подвижные игры (4 часа)**	Ведение мяча.		+	1	01.02	
58		Ведение мяча между предметами.		+	1	05.02	
59		Индивидуальная работа с мячом.		+	1	07.02	
60		Подвижные игры на развитие ловкости.		+	1	08.02	
61	**Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)**	Полоса препятствий.		+	1	12.02	
62		Усложнённая полоса препятствий.		+	1	14.02	
63	**Подвижные игры (16 часов)**	Броски и ловля мяча в парах.		+	1	15.02	
64		Броски и ловля мяча в парах.		+	1	19.02	
65		Эстафеты с мячом.		+	1	21.02	
66		Эстафеты с мячом. Подвижные игры.		+	1	22.02	
67		Подвижные игры.		+	1	26.02	
68		Броски мяча через волейбольную сетку.		+	1	28.02	

69		Броски мяча через волейбольную сетку.		+	1	01.03	
70		Подвижная игра «Пионербол».		+	1	05.03	
71		Основная стойка игрока. Подача мяча в пионербол. Двухсторонняя игра в пионербол.		+	1	07.03	
72		Основная стойка игрока. Подача мяча в пионерболе. Двухсторонняя игра в пионербол.		+	1	12.03	
73		Пионербол. Ловля и передача мяча.		+	1	14.03	
74		Пионербол. Ловля и передача мяча.		+	1	15.03	
75		Бросок набивного мяча от груди и из-за головы		+	1	19.03	
76		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.		+	1	21.03	
77		Броски мяча через волейбольную сетку на точность».		+	1	22.03	
		4 четверть – 824 часа – (2/22)					
78		Игра «Пионербол».		+	1	02.04	
79	**Гимнастика с элементами акробатики (7 часов)**	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	+		1	04.04	
80		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.		+	1	05.04	
81		**Вис на время.**		+	1	09.04	
82		**Итоговый внутришкольный мониторинг (ВМ)**	+		1	11.04	

		Наклон вперёд из положения стоя на результат.					
83		**Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа на результат.**		+	1	12.04	
84		**Подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд на результат.**		+	1	16.04	
85		Лазанье по канату в три приема.		+	1	18.04	
86	**Легкая атлетика (7 часов)**	**Прыжок в длину с места на результат.**		+	1	19.04	
87		**Метание мяча (150 грамм) на дальность.**		+	1	23.04	
88		**Бег 30 метров с высокого старта на результат.**		+	1	**25.04**	
89		**Челночный бег 3Х10 метров на результат.**		+	1	26.04	
90		**Метания малого мяча на точность.**		+	1	28.04	
91		**Бег 60 метров нарезультат.**		+	1	03.05	
92		Круговая тренировка.		+	1	07.05	
93	**Подвижные игры (9 часов)**	**Бег 1000 метров на результат.**		+	1	10.05	
94		Эстафеты с мячами. Подвижные игры с мячом.		+	1	14.05	
95		Эстафеты с мячами. Подвижные игры с мячом.		+		16.05	
96		Броски набивного мяча правой и левой рукой, Броски		+	1	17.05	

		мяча«от груди» и «снизу».					
97		Броски набивного мяча правой и левой рукой, Броски мяча«от груди» и «снизу».		+		21.05	
98		Броски мяча через волейбольную сетку.		+	1	23.05	
99		Подвижная игра «Пионербол».		+	1	24.05	
100		Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу.		+	1	28.05	
102		Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу.		+			
		Итого: 102 часа					

C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Усолье,
CN=Подлипалина Любовь Николаевна,
E=usol_sch@samara.edu.ru
место подписания
2022.08.29 18:11:43+04'00'