

Приложение  
к АООП образования  
обучающихся  
с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
МАОУ СОШ № 9  
(утверждена приказом  
от 23.08.2023 г. № 82)



Подписано цифровой  
подписью:  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
№ 9  
Дата: 2023.09.25 15:55:13  
+05'00'

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **учебного предмета**

### **II вариант**

## **Адаптивная физкультура**

### **6-9 года обучения**

## Оглавление

1. Содержание предмета. ....	3
2 Планируемые результаты освоения учебного предмета. ....	6
3. Тематическое планирование.....	7

## 1. Содержание предмета.

Программа «Адаптивная физкультура» ориентирована на обучающихся с умственной отсталостью с тяжелыми множественными нарушениями развития (далее – ТМНР). Рабочая программа по адаптивной физкультуре составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой (АООП) образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) на основе программ:

- «Адаптивная физкультура». Адаптированная основная образовательная программа общего образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) .

- «Адаптивная физкультура». «Обучение детей с тяжёлыми и множественными нарушениями развития» Программы под редакцией А.М. Царёва. 2004г. Рецензент: И.М. Бгажнокова, профессор, заведующая кафедрой специальной психологии и коррекционной педагогики Московского института открытого образования.

- Дмитриев А.А. Программа по физической культуре для 0-4 кл. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 кл./ под ред. И.М. Бгажноковой – СПб: Просвещение, 2008

У обучающихся с умеренной, тяжелой или глубокой степенью умственной отсталости, тяжелыми и множественными нарушениями развития интеллектуальное и психофизическое недоразвитие может сочетаться с локальными или системными нарушениями опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. Психофизическое недоразвитие детей данной группы характеризуется нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий.

Системное изложение нарушений двигательной сферы умственно отсталых детей представлено в «классификации нарушений физического развития и двигательных способностей детей-олигофренов», разработанной А.А. Дмитриевым.

**Нарушения физического развития:** отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета. Нарушения в развитии двигательных способностей:

1) нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15—30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10—15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20—40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15—30%; гибкости и подвижности в суставах на 10—20%.

*Нарушения основных движений:*

- неточность движений в пространстве и времени;

- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обусловлены прежде всего недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений (удержание позы, захват карандаша, ручки, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек, шнурков и др.), плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур и др. У одной части обучающихся отмечается замедленный темп, рассогласованность, неловкость движений, у других – повышенная возбудимость сочетается с хаотичной нецеленаправленной деятельностью.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость с ТМНР является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Постепенность и доступность занятий физическими упражнениями создают предпосылки для овладения детьми разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями для развития физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности ребенка.

**Целью** адаптивной физической культуры является создание условий для повышения двигательной активности детей с интеллектуальными нарушениями с ТМНР, обучение использованию полученных двигательных навыков в повседневной жизни и для дальнейшей социализации обучающихся.

*Основные задачи:*

- Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, занятия на тренажерах. Укрепление и сохранение здоровья детей.
- Формирование положительной мотивации, интереса к физкультурной деятельности.

Предмет «Адаптивная физкультура» направлен не только на повышение двигательной активности ребенка и развитие его физических качеств, но и на решение коррекционно-развивающих задач:

- коррекция основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках, упражнениях с предметами и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- коррекция и развитие физической подготовленности;

- коррекция и профилактика соматических нарушений;
- профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей;
- развитие познавательной деятельности;
- формирование личности ребенка

Примерное распределение программного материала по двум этапам обучения.

### ***Раздел «Двигательные навыки».***

**На I этапе** формируются элементарные двигательные навыки, такие как:

#### *Дыхательные упражнения.*

- *Выполнение глубокого вдоха и выдоха в статичном положении:* вдох и выдох через рот; вдох и выдох через нос; вдох через нос, выдох через рот; вдох через рот, выдох через нос.

- *Сочетание глубокого дыхания с движением рук, туловища, ног.*

#### *Элементарные движения.*

- *Выполнение движения головой в разных исходных положениях* («лежа на спине», «лежа на животе»): удержание головы; повороты вправо, влево; наклоны вперед, назад. Для выполнения ребенком поворотов и удержания головы в качестве мотивации используются различные звуковые и зрительные раздражители. Для контроля над положением головы ребенку необходимо придавать исходные положения, обеспечивающие преодоление сгибательно-приводящих установок верхних конечностей (сближение верхних и нижних конечностей поза «эмбриона»). В положении «лежа на животе» подкладывание рук учителя под грудь ребенка вызывает реакцию выпрямления головы. Целесообразно использовать упражнения на бревне, мяче и наклонной поверхности.

- *Упор на руки, лежа на животе.* С целью формирования умения опираться на руки, лежа на животе, для того чтобы у ребенка появлялось ощущение опоры, учителю необходимо подложить под грудь ребенка его согнутые в локтевых суставах руки. Подкладывание игрушки стимулирует вынос вперед поочередно левой и правой руки с сохранением опоры на противоположной руке. Учитель может приподнимать ребенка под грудь с последующим опусканием его на руки, покачивать его в этом положении вперед-назад, вправо-влево, либо покачивать на бревне, стимулируя переступание руками.

- *Выполнение поворота туловища со спины на живот.* Для облегчения выполнения поворота туловища со спины на живот ребенку оказывается помощь: учитель захватывает двумя руками голову ребенка и плавно поворачивает ее вокруг продольной оси туловища, стимулируя последовательное активное включение в поворот плечевого пояса, туловища, таза и ног. Учитель может оказывать помощь ребенку за счет тяги противоположной руки вбок по касательной. Важным условием для самостоятельного поворота является наклонная плоскость.

- *Выполнение поворота туловища с живота на спину.* Ребенок лежит на животе. В том случае, когда поворот осуществляется влево, учитель поднимает вперед вверх левую руку ребенка, при этом его правое плечо наклоняет в сторону поворота, стимулируя его дальнейшее активное включение в поворот. Важным условием для самостоятельного поворота является наклонная плоскость.

- *Выполнение стойки на четвереньках.* Формирование умения стоять на четвереньках: Ребенок лежит на животе. Учитель пассивно выпрямляет руки ребенка вверх вдоль тела, что приводит к подъему головы и сгибанию ног – происходит переход ребенка в положение на четвереньках. Если ребенок может сидеть на пятках, учитель вытягивает

ребенка вверх за руки, надавливая при этом коленом на изгиб позвоночника. Для формирования умения стоять на четвереньках используются мячи, бревна, подвижная тележка.

- *Ползание на четвереньках.* Ребенок лежит на животе. Учитель приподнимает таз ребенка вверх, что вызывает у него сгибание и вынос вперед одной из ног. Учитель подставляет свою кисть под подошву согнутой ноги, вызывая этим рефлекторное отталкивание. Используются матерчатые носилочки, на которых располагается ребенок с опорой на выпрямленные руки. Учитель передвигает носилочки вперед, вызывая у ребенка шаговые движения руками

- *Выполнение стойки на коленях.* Ребенок сидит на пятках. Учитель при помощи отведения прямых рук назад — вверх ставит ребенка на колени. Ребенок самостоятельно встает на колени, опираясь руками об опору, при этом ноги разведены в стороны, между ногами находится валик. Для тренировки удержания равновесия ребенок, стоя на коленях, выполняет упражнения по предметно-практической деятельности. Ребенка можно ставить на туристический коврик, который учитель тащит по полу с разной скоростью и в разные стороны.

- *Ходьба на коленях.* Обучение ходьбе на коленях начинается с того, что учитель использует «поводок» («вожжи», кусок ткани и т.п.) для поддержки ребенка под грудью и под мышками, приподнимает ребенка вверх, стимулируя шаговые движения на коленях. Самостоятельно ребенок передвигается, перекатывая перед собой мяч или тележку на колесах.

## 2 Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Результативность обучения обучающихся с ТНМР оценивается строго индивидуально с учетом индивидуальных возможностей и особенностей психофизического развития и специфических образовательных потребностей каждого. Исходя из этого, требования к результатам освоения программы «Адаптивная физкультура» представляют собой описание **возможных результатов** образования на *последний* год обучения: предметных и личностных. Возможные *предметные* результаты конкретизируются на каждый год обучения и заносятся в Специальную индивидуальную программу развития (СИПР) обучающегося по годам обучения с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся, а также специфики содержания учебного предмета.

*Возможные предметные и личностные результаты на конец обучения:*

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. в процессе выполнения физических упражнений.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять своё самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость,

болевые ощущения и другое;

- повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

- кататься на санках, играть в подвижные игры и др.

### 3. Тематическое планирование 6 учебный год

№	Тема	Кол-во часов
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	
2	Построение и перестроение	
3	Ходьба и упражнения в равновесии	
4	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	
5	Прыжки	
6	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	
7	Ползание и лазание	
8	Коррекционные подвижные игры	
9	Общеразвивающие упражнения	

### 7 учебный год

№	Тема	Кол-во часов
1-2	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	5 ч.
3-5	Построение и перестроение	4 ч.
6-10	Ходьба и упражнения в равновесии	4 ч.
11-12	Бег	4 ч.
13-14	Прыжки	3 ч.
15-16	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	4 ч.
17	Ползание и лазание	3 ч.

### 8 учебный год

№	Тема	Кол-во часов
1-2	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	5 ч.
3-5	Построение и перестроение	4 ч.
6-10	Ходьба и упражнения в равновесии	4 ч.
11-12	Бег	4 ч.
13-14	Прыжки	3 ч.
15-16	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	4 ч.
17	Ползание и лазание	3 ч.

**9 учебный год**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол- во часов</b>
1-2	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	5 ч.
3-5	Построение и перестроение	4 ч.
6-10	Ходьба и упражнения в равновесии	4 ч.
11-12	Бег	4 ч.
13-14	Прыжки	3 ч.
15-16	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	4 ч.
17	Ползание и лазание	3 ч.



