

«Утверждено»
Директор школы
/Б.Р.Баев/

«__»____ 2025 г.

**Рабочая программа общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

вариант 2

«Двигательное развитие»

(для 9 класса)

Разработчик программы:
учитель Иркабаева М.И.

Уфа-2025 год

Содержание.

- 1.Паспорт рабочей программы.
- 2.Введение.
- 3.Пояснительная записка.
- 4.Планируемые предметные и личностные результаты.
- 5.Базовые учебные действия.
- 6.Содержание рабочей программы.
- 7.Учебно-тематическое планирование.
- 8.Перечень материально-технического обеспечения.
- 9.Форма оценивания, средства мониторинга и оценки результатов
- 10.Лист внесения изменений.

1.Паспорт рабочей программы.

Тип программы: программа по коррекционному курсу «Двигательное развитие» для детей с умеренной, тяжелой умственной отсталостью и ТМНР обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе (вариант2).

Статус программы: рабочая программа коррекционного курса.

Назначение программы: для обучающихся ГБОУ УКШИ №92 для обучающихся с ОВЗ, адаптированная рабочая программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах;

Категория обучающихся: 9б класс

Сроки освоения программы: 1 год.

Объем учебного времени: 70 часов

Форма обучения: очная.

Режим уроков: 1 час в неделю.

Формы контроля: текущий контроль, промежуточное тестирование

2.Введение.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства детей с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Обучающийся с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой или глубокой степени, с тяжелыми и множественными нарушениями развития (ТМНР), интеллектуальное развитие которого не позволяет освоить АООП (вариант 1), либо он испытывает существенные трудности в ее освоении, получает образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программы образования, на основе которой образовательная организация разрабатывает специальную индивидуальную программу развития (СИПР), учитывающую индивидуальные образовательные потребности обучающегося с умственной отсталостью. Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У части детей с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других – повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела.

Проблема укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности – одна из самых актуальных для школьного обучения, поскольку занятия способствуют укреплению здоровья, улучшению соматического состояния учащихся.

3.Пояснительная записка.

Данная рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями) Адаптированной основной общеобразовательной

программы образования обучающихся с умственной отсталостью в умеренной, глубокой или тяжёлой степени тяжести, с тяжёлыми и множественными нарушениями развития, ГБОУ УКШИ №92 для обучающихся с ОВЗ

Основные задачи: мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации. Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях, которые проводятся инструкторами лечебной физкультуры и/или учителями адаптивной физкультуры.

Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. В ходе работы тело ребенка фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение ребенка в пространстве и возможность реализации движений. Придание правильной позы и фиксация обеспечивается при помощи специального оборудования и вспомогательных приспособлений с соблюдением индивидуального режима. Такая работа организуется в физкультурном зале, в классе и дома в соответствии с рекомендациями врача-ортопеда и специалиста по лечебной физкультуре. Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Техническое оснащение курса включает: технические средства реабилитации (кресла-коляски, ходунки, вертикализаторы); средства для фиксации ног, груди, таза; мягкие формы и приспособления для придания положения лежа, сидя, стоя; ограничители; автомобильные кресла; гимнастические мячи различного диаметра, гамак, тележки, коврики, специальный велосипед, тренажеры («Пони», «Мотомед» и др.), подъемники и др.

4. Планируемые предметные и личностные результаты.

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные

(примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся. Требования устанавливаются к результатам: личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества; предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению. Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Личностные результаты:

- 1) принятие своих физических возможностей;
- 2) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 3) присутствие доброжелательности в общении с окружающими, развитие своих волевых качеств.
- 4) осуществление сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
- 5) присутствие ориентира на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к используемому инвентарю на занятиях;

Предметные результаты:

1. Умение повторять знакомые движения из разученного комплекса упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
2. Умение выполнять упражнения, направленные на формирование правильной осанки с помощью гимнастической палки, мячей под руководством учителя;
3. Уметь удерживать равновесие на фитболе;
4. Уметь выполнять упражнения с гимнастической палкой, малым мячом, которые направлены на профилактику и лечение плоскостопия под руководством учителя;
5. Выполнять дыхательную гимнастику, повторяя упражнения за учителем;
6. Уметь выполнять упражнения в парах с предметами и без них;
7. Выполнять упоры из положения лёжа на спине, лёжа на животе, стоя на четвереньках, удерживать положение стоя на коленях, а также с опорой на одну руку (трехопорное положение);
8. Выполнять упражнения с мячом в парах;
9. Выполнять поднимание туловища из положения лёжа на спине, а также на наклонной плоскости либо на мяче;
10. Выполнять перевороты и повороты;
11. Уметь выполнять лёжа на животе упор на правую и левую руку поочередно;

12. Уметь выполнять седы;
13. Уметь выполнять поднимание колен стоя у шведской стенки;
14. Уметь выполнять ползание по мягкой поверхности;
15. Уметь выполнять наклоны вперёд из положения стоя (поддержка учителя, фиксация в вертикали заторе);
16. Уметь выполнять с помощью учителя лазание по гимнастической стенке, попеременно переставляя руки по перекладинам вверх-вниз;

5. Базовые учебные действия.

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся, формирование умения выполнять задание в период определённого времени в период определённого времени;
2. Формирование учебного поведения: направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание); умение выполнять инструкции педагога;
использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию;
3. Развитие волевых качеств и воли к победе методом игровой и соревновательной деятельности;
4. Формировать в учащихся доброе отношение по отношению друг к другу;
5. Воспитывать дисциплину на занятиях;
6. Формировать позитивное отношение к занятиям;
7. Воспитывать уверенность в себе и своих силах;

6.Содержание программы.

Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Выполнение движений плечами.

Опора на предплечья, на кисти рук. Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы). Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой). Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках). Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».

Вставание на колени из положения «сидя на пятках». Стояние на коленях. Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикали затор, костыли, трость и др.), без опоры. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры). Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе). Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом). Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге. Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).

7.Учебно-тематическое планирование 9б класса на 2025-2026 учебный год.

№	Тема урока	Кол-во часов	Практика
1	Упражнения для развития меткости и ловкости.	2	
2	Упражнения для развития мышц передней поверхности бедра.	2	
3	Упражнения для развития крупной моторики.	2	
4	Упражнения для укрепления больших мышц спины.	2	
5	Упражнения для укрепления мышц пресса	2	
6	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата туловища	2	
7	Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра	2	
8	Упражнения на развитие косых мышц туловища.	2	
9	Упражнения для развития координационных способностей	2	
10	Упражнения для развития ловкости и меткости	2	
11	Упражнения на разгрузку опорно-двигательного аппарата	2	
12	Упражнения на развитие	2	

	координационных способностей		
13	Дыхательная гимнастика.	2	
14	Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса	2	
15	Упражнения на развитие крупной моторики	2	
16	Упражнения на развитие и укрепление задней поверхности бедра	2	
17	Упражнения для укрепления грудных мышц.	2	
18	Упражнения на разгрузку опорно- двигательного аппарата.	2	
19	Упражнения для развития и укрепления передней поверхности бедра	2	
20	Упражнения на развитие координационных способностей	2	
21	Упражнения для укрепления косых мышц туловища	2	
22	Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах	2	
23	Упражнения для формирования и развития передней поверхности бедра	2	
24	Упражнения для развития крупной моторики.	2	
25	Упражнения для укрепления задней поверхности бедра	2	

26	Упражнения для развития икроножных мышц	2	
27	Упражнения для укрепления больших мышц спины	2	
28	Упражнения при нарушении осанки	2	
29	Упражнения для укрепления голеностопного сустава.	2	
30	Упражнения при нарушении осанки	2	
31	Упражнения на развитие координационных способностей.	2	
32	Упражнения для укрепления мышц пресса	2	
33	Упражнения для развития мышц передней поверхности бедра.	2	
34	Упражнения для укрепления больших мышц спины.	2	
35	Повторение пройденного.	2	

8.Перечень материально-технического обеспечения.

- 1.Велотренажёры;
- 2.Беговая дорожка
- 3.Гимнастические маты;
- 4.Мячи разного диаметра;
- 5.Эспандеры;
- 6.Обручи;
- 7.Ребристая доска, используемая при плоскостопии;
- 8.Скакалки;
- 9.Гимнастические палки;
- 10.Мешочки с песком;
- 11.Вертикализатор;
- 12.Кушетка;
13. Тренажёрный зал;
14. Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палочки);
15. Спортивный зал;
16. Шведская стенка;
- 17.Сухой бассейн;
- 18.Опора для сидения;
- 19.Мягкие развивающие модули;

9.Формы оценивания, средства мониторинга и оценка результатов.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития.

Цель:

- 1.Определить уровень знаний, учащихся за учебный год.
- 2.Проводить контроль работ, учащихся за усвоением программного материала.

Личностные результаты:

Овладение социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений, обучающихся в различных средах.

Результаты:

- 0 баллов - нет продвижения;
- 1 балл – минимальное продвижение;
- 2 балла – среднее продвижение;
- 3 балла – значительное продвижение.

Предметные результаты

Бальная система оценки:

- 0 баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла;
- 1 балл- смысл действия понимает, выполняет только по прямому указанию учителя;
- 2 балла - преимущественно выполняет действия по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;
- 3 балла – способен самостоятельно выполнять действия в определённых ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;
- 4 балла – способен самостоятельно выполнять действия, но иногда допускает ошибки;
- 5 баллов - самостоятельно применяет действия в любой ситуации.

Средства мониторинга и оценки динамики обучения.

Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие.

В ходе мониторинга специалисты образовательной организации оценивают уровень сформированной представлений, действий/операций, внесенных в СИПР.

Например

«выполняет действие самостоятельно»,
«выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной),
«выполняет действие по образцу»,
«выполняет действие с частичной физической помощью»,
«выполняет действие со значительной физической помощью»,
«действие не выполняет»;
представление:

«узнает объект»,
«не всегда узнает объект» (ситуативно),
«не узнает объект».

Учебно-методический материал.

1.«68 уроков здоровья» А.Глинтерник Профиздат – 1967, 7А1,Г54, ; 2.«Игры с мячом и ракеткой»(из опыта работы); В.Г.Гришин, Москва «просвящение» 1975г., 372, Г85 163-75; 3.Программы общеобразовательных учреждений «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» Е.Н.Литвинов, М.Я.Виленский, Б.И.Туркунов Москва «просвящение 1996г.» информационное письмо МО РФ; 4.«физическая культура» Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицин; Москва, Академия изд.высшая школа	6.«Спортивные игры» Москва, 1975 Под общей редакцией доцента Ю.И.Портных 7А8, С73, 336с. С ил. 7.«Физическое воспитание в начальной школе» В.М.Качашкин Москва «просвящение», 1978г. Пособие для учителей,изд.П.,371.014 К30 8.«Учебник для педагогических институтов», В.В.Столбов «История физической культуры», Москва «просвящение» 1989 г. ББК 75.3 С81
--	--

[illegible]

