

Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа образования
обучающихся с задержкой психического развития
по физической культуре
для 8 класса
2024 – 2025 учебный год

Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа образования обучающихся с задержкой психического развития по физической культуре для 8 класса разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования; утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с задержкой психического развития БОУ «Русскополянская гимназия №1».
- Программно-методический материал «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией профессора И.М. Бгажноковой (Москва, 2007).
- Адаптивная физическая культура для обучения детей с ЗПР/ Андреева И.Н., Покровская И.А. - СПб, 2014г.
- На основе примерной программы под ред. В.В.Воронковой «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы, сборник 1», «Владос», Москва, 2000г
- Примерная программа, созданная на основе Федерального государственного образовательного стандарта ООО (Примерные программы по учебным предметам.

Физическая культура. 5-9 классы – 3-е изд. - М. : Просвещение, 2011. - 59 с. - (Стандарты второго поколения));

- Авторская программа учебного предмета (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014. 104 с.;

- Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова ; под ред М.Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2013. – 142 с.

- Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2014. – 190 с.: ил.

Данная рабочая программа разработана для обучающегося 8 класса, который находится на индивидуальном обучении по программе 7 вида. По результатам ПМПК ребёнок является обучающимся с ОВЗ. Данная рабочая программа ориентирована на индивидуальное обучение с учётом психологических и психофизических особенностей обучающегося.

Адаптация программы происходит за счет сокращения сложных понятий и терминов. Основные сведения в программе даются дифференцированно. Темы изучаются таким образом, чтобы обучающийся мог опознавать их, опираясь на существенные признаки, по другим вопросам получают только общее представление, ряд сведений познается в результате практической деятельности.

Целью программы является работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Задачи:

- 1) мотивация двигательной активности;
- 2) поддержка и развитие имеющихся движений;
- 3) расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- 4) освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации).

Наряду с вышеуказанными задачами в коррекционном курсе «Двигательное развитие» решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников:

- развитие тактильных ощущений кистей рук и расширение тактильного опыта;
- развитие зрительного восприятия;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков;
- формирование и развитие реципрокной координации;
- развитие пространственных представлений;

- развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение курса «Физическая культура» в 8 классе по адаптированной программе отводится 0,25 ч в неделю. Программа рассчитана на 8 ч. За счет объединения тем и уроков обобщения.

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в готовности к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных и физических нагрузок и отдыха;

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

В области физической культуры:

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять физические упражнения; соблюдать правила самоконтроля; соблюдать правила безопасности во время занятий физическими упражнениями, гигиену занятий и личную гигиену;

Метапредметные результаты

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы своей познавательной деятельности;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- понимание здоровья как одного из важнейших условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего возможность выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки) и их опасных последствий;

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

Предметные результаты должны отражать:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

Предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации индивидуальных занятий физическими упражнениями;

В области трудовой культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивной одежды;

- умение самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности.

Содержание программы

	9 класс
Коррекция и формирование правильной осанки	15
Формирование и укрепление мышечного корсета	14
Коррекция и развитие сенсорной системы	17
Развитие точности движений пространственной ориентировки	22
Итого	68

Раздел «Коррекция и формирование правильной осанки» проводится профилактика нарушения осанки и плоскостопия; профилактика выполнения имитационных упражнений. Профилактика выполнения упражнений в вытяжении. Планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Раздел «Формирование и укрепление мышечного корсета» Профилактика выполнения общеукрепляющих упражнений. Овладение пространственными ориентировками. Развитие подвижности в суставах. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения в образном оформлении. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходном положении «лежа на спине», «сидя», «стоя». Дыхание через нос, через рот. Изменение длительности вдоха и

выдоха. Дыхание в ходьбе с имитацией. Движение руками в исходном положении. Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях. Наклоны. Приседания.

Раздел «Коррекция и развитие сенсорной системы» включает в себя овладение упражнениями для развития тактильно-двигательного восприятия; развитие зрительного анализатора; овладения играми на совершенствование сенсорного развития.

Раздел «Развитие точности движений пространственной ориентировки» построен с учетом профилактики нарушения осанки и плоскостопия; овладением пространственными ориентировками. Ходьбу - ровным шагом, в колонне, по кругу, взявшись за руки, на носках, в медленном и быстром темпе Равновесие – ходьба по линии, на носках. Броски, ловля, передача предметов – правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, передача и перекаты мяча.

В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

Контроль предметных результатов предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета обучающимся, не подразумевает его сравнение с другими детьми.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематический раздел	Кол-во часов	КЭС	Планируемые образовательные результаты				Контроль и оценка
			Личностные	Метапредметные	Предметные		
					Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	
Коррекция и формирование правильной осанки	2	Правила техники безопасности, личной гигиены на уроке. Значение лечебной гимнастики и в укреплении	развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о	Регулятивные: ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения); выполнять	правилам техники безопасности, личной гигиены на уроке. Правильно выполнять упражнения по	Проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильно осанки на уроках и дома с напоминан	опрос

	<p>и здоровья детей. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия; профилактика выполнения имитационных упражнений. Профилактика выполнения упражнений в вытяжении.</p>	<p>насушно необходимом жизнеобеспечении, созданию специальных условий для пребывания в школе, своих нуждах и правах в организации обучения; овладение социальными бытовыми умениями, использованием в повседневной жизни;</p>	<p>задания в соответствии с определенными характеристиками: выполнении задания полностью (от начала до конца); выполнении задания с заданными качественными параметрами; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия</p> <p>Познавательные: уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя; называть, характеризовать предметы по их основным свойствам (цвету, форме, размеру, материалу); использовать зна-</p>	<p>примеру учителя. Сохранять правильную осанку. Значение лечебной гимнастики и в укреплении здоровья детей, правила ортопедического режима (не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания)</p>	<p>иями взрослых; выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого. Ориентироваться в схеме тела.</p>	
--	---	---	--	---	--	--

				<p>символические средства с помощью учителя; уметь соблюдать правила техники безопасности.</p> <p>Коммуникативные: использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с учителем; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; обращаться за помощью и принимать помощь.</p>			
Формирование и укрепление мышечного корсета	2	Профилактика выполнения общеукрепляющих упражнений. Овладение пространственными ориентировками. Развитие подвижности		<p>Регулятивные: ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения); выполнять задания в соответствии с</p>	<p>Значение лечебной гимнастики и для здоровья ребенка, правильного дыхания.</p> <p>Профилактика ее выполнения общеукрепляющих</p>	<p>ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития</p>	опрос

		<p>ти в суставах. Дыхательные упражнения. Наклоны. Приседания.</p>	<p>определенными характеристиками: выполнении задания полностью (от начала до конца); выполнении задания с заданными качественными параметрами; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия</p> <p>Познавательные: уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя; называть, характеризовать предметы по их основным свойствам (цвету, форме, размеру, материалу); использовать знаково-символические средства с</p>	<p>упражнениями. Овладение пространственными ориентировками. Развитие подвижности в суставах. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения в образном оформлении. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Грудное, брюшное и полное дыхание Изменение длительности вдоха и выдоха. Дыхание в ходьбе с имитацией. Движение руками в исходном положении. Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях. Наклоны. Приседания</p>	<p>гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания. Следить за правильным дыханием, вдох – через нос, выдох – через рот.</p>	
--	--	--	---	--	---	--

				<p>помощью учителя;</p> <p>уметь соблюдать правила техники безопасности.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с учителем;</p> <p>слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;</p> <p>обращаться за помощью и принимать помощь.</p>	я.		
<p>Коррекция и развитие сенсорной системы</p>	2	<p>Упражнения для развития тактильно-двигательного восприятия;</p> <p>зрительный анализатор;</p> <p>игры на совершенствование сенсорного развития.</p>	.	<p>Регулятивные:</p> <p>ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);</p> <p>выполнять задания в соответствии с определенными характеристиками</p>	<p>овладение упражнениями для развития тактильно-двигательного восприятия;</p> <p>развитие зрительного анализатора.</p> <p>Правила нескольких игр целенаправленного и</p>	<p>овладения играми на совершенствование сенсорного развития.</p> <p>бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гантелями, обручами, без предметов.</p> <p>Соблюдать</p>	<p>опрос</p>

				<p>тиками: выполнение задания полностью (от начала до конца); выполнение задания с заданными качественными параметрами; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия</p> <p>Познавательные: уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя; называть, характеризовать предметы по их основным свойствам (цвету, форме, размеру, материалу) ; использовать знаково-символические средства с помощью учителя; уметь</p>	<p>общего характера. Правильному захвату различных по величине и форме предметов одной и двумя руками</p>	<p>порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

				<p>соблюдать правила техники безопасности.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с учителем; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; обращаться за помощью и принимать помощь.</p>			
<p>Развитие точности движений пространственной ориентировки</p>	2	<p>Пространственные ориентировки. Ходьба. Равновесие. Броски, ловля, передача предметов.</p>		<p>Регулятивные:</p> <p>ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения); выполнять задания в соответствии с определенными характеристиками: выполнении задания</p>	<p>Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами. овладение пространственными ориентировками. Ходьбу - ровным шагом, в колонне, по кругу, взявшись за руки, на</p>	<p>играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки</p>	<p>опрос</p>

			<p>полностью (от начала до конца); выполнении задания с заданными качественными параметрами;</p> <p>активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия</p> <p>Познавательные:</p> <p>уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя; называть, характеризовать предметы по их основным свойствам (цвету, форме, размеру, материалу);</p> <p>использовать знаково-символические средства с помощью учителя;</p> <p>уметь соблюдать правила техники</p>	<p>носках, в медленном и быстром темпе</p> <p>Равновесие – ходьба по линии, на носках.</p> <p>Броски, ловля, передача предметов – правильные захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, передача и перекаты мяча.</p>	<p>мячом», «Бездомный заяц»); ходить в различных И.П., ; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске;</p> <p>медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др</p>	
--	--	--	---	---	--	--

1	Техника безопасности на занятиях лечебной физической культурой. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности.	1 ч.	Ознакомить с правилами безопасности на занятиях лечебной физкультурой.	Знать правила ТБ на уроках ЛФК	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	Проявляет социальные чувства.	Научится слушать учителя, соблюдать правила поведения.	Оформить поведение			
2	Тестирование на начало учебного года	1 ч.	Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у ученика	Правильное исходное положение	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	Проявляет интерес к уроку, проявляет мотивацию к благополучию.	Научится соблюдать инструкции	Проявляют самостоятельность и инициативу			
3	Сгиба	1	Способ	Научит	Слуша	Проя	Сгиб	Развить			

	ние, разгибание пальцев в рук в кулак. Игра «Фигура из пальцев»	ч.	бствовать развитию навыков зрительного восприятия. Развивать общую моторику и координацию движений.	ь сгибанию, разгибанию пальцев в рук в кулак. Обучить правилам игры	ть и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	вляегт собственные чувства.	ать, разгибать пальцы в кулак. Применять правила в игре.	тонкие, дифференцированные движения пальцами рук.			
4	Ходьба на носках, на пятках	1 ч.	Обучить правильно ходить на носках, на пятках	Выполнение последовательности операций с помощью учителя.	Вступить в контакт, обращаться за помощью и принимать помощь.	Проявляегт интерес к уроку, проявляегт мотивацию благополучия.	Развить умение слушать, соблюдать инструкции. Ориентация в схеме тела	Уметь правильно ходить на носках и пятках			
5	Построение в обозначенном месте (в кругах, в	2 ч.	Обучить построению, перестроению в обозначенном	Знать направление	Проявлять самостоятельность и инициативу	Проявляегт интерес к уроку, проявляегт	Развитие концентрации внимания.	Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме			

	квадратах)		месте			мотивацию благополучия		тела			
6	Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц	1 ч.	Обучить комплексу общеразвивающих упражнений	Правильно выполнять упражнения по примеру учителя	Вступить в контакт и работать в коллективе, обращаться за помощью и принять помощь.	Проявлять интерес к уроку, проявлять мотивацию к благополучию	Умение работать в группе	Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела			
7	Работа с дидактическим пособием «Черепашка»	1 ч.	Обучить работе с дидактическим пособием «Черепашка». Научить раскладывать детали по форме.	Правильно раскладывать детали по форме	Вступить в контакт, обращаться за помощью и принять помощь.	Проявлять интерес к уроку, проявлять мотивацию к благополучию	Развитие концентрации внимания.	Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук.			
8	Упражнения на мягких модулях	1 ч.	Обучить комплексу упражнений на	Правильно выполнять упражнения по	Вступить в контакт, обращаться	Проявлять интерес к уроку,	Развитие концентрации внимания	Ориентация в окружающем пространстве, ориентация			

			мягких модулях.	пример учителя	за помощью и принять помощь.	проявляет мотивацию благополучия.	ания.	ия в схеме тела			
--	--	--	-----------------	----------------	------------------------------	-----------------------------------	-------	-----------------	--	--	--