



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ  
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"МЕЛЕКЕССКИЙ РАЙОН"**

**МБОУ «Средняя школа с. Тиинск»**

РАССМОТРЕНО Руководитель МО учителей начальных классов   Игнатъева Н.С.  Протокол № 1 от «28» 08 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР   Маркелова О.В.  Приказ № 118-о от «01» 09 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Средняя школа с.Тиинск»   Гришина Г.П.  Приказ №118-о от «01» 09 2023 г.
---	---	---

**Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета-адаптивная физкультура  
9 класс (обучение на дому) 34 часа**

с.Тиинск 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена на основе:

- адаптированной основной общеобразовательной программы (АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2 вариант;
- Федерального государственного образовательного (ФГОС) – стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19.12.2014 г.

Настоящая программа составлена для учащегося 9 класса, обучающейся индивидуально на дому, и рассчитана всего на 1 час в неделю, 34 часов в год. Предмет «Адаптивная физкультура» входит в образовательную область «Физическая культура».

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Программа формирования универсальных учебных действий у обучающихся с УО и ТМНР направлена на развитие способности у детей с ТМНР овладеть содержанием адаптированной основной образовательной программой общего образования для обучающихся с умственной отсталостью и включает следующие задачи:

### **1. Формирование учебного поведения:**

- выполнять инструкции учителя,
- выполнять действия по образцу и по подражанию.

### **2. Формирование умения выполнять задание:**

- в течение определенного периода времени,
- от начала до конца,
- с заданными качественными параметрами.

3. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (действия, операции) к другому в соответствии с расписанием деятельности, занятий и т.д.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Адаптивная физкультура» учащаяся должна достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры:

- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, координации движений;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться достижениям в процессе выполнения физических упражнений;
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений;
- умение играть в подвижные игры;
- получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов.

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной образовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у воспитанников с ТМНР.

Названия упражнений: Глазодвигательное упражнение. Телесные упражнения. Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. Дыхательные упражнения. Релаксация. Коммуникативное упражнение с правилами. Когнитивные упражнения.

## Тематическое планирование

	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Дыхательные упражнения	<b>14</b>
<b>2</b>	Глазодвигательное упражнение	<b>4</b>
<b>3</b>	Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук.	<b>20</b>
<b>4</b>	Ходьба.	<b>30</b>
<b>5</b>	Телесные упражнения.	<b>24</b>
<b>6</b>	Коммуникативное упражнение с правилами	<b>20</b>
<b>7</b>	Когнитивные упражнения	<b>20</b>