

областное государственное казённое общеобразовательное учреждение  
«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 39»  
г. Ульяновска

Рассмотрена и одобрена на М/О учителей  
технологии и физической культуры  
ОГКОУШ № 39  
протокол № 1 от 30.08.2023  
Руководитель МО Карнаухова Е.В. Карнаухова

Утверждена  
педагогическим советом ОГКОУШ № 39  
Протокол № 11 от 30.08.2023  
Директор Пономарёва М.Н.



## Рабочая программа

7-12 классов

для учащихся с умственной отсталостью в умеренной, глубокой или  
тяжёлой степени, с множественными нарушениями развития  
двигательное развитие  
(вариант 2)

на 2023 - 2024 учебный год

Разработана и реализуется в соответствии  
с ФАООП для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (24 ноября 2022 г. N 1026)

Срок реализации: 1 год

Составитель программы: Пономарев К.А.

Ульяновск, 2023

## Паспорт программы.

Тип программы	Рабочая программа
Статус	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 (в редакции от 08.11.2022 № 955);</li> <li>- ФАОП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный Минпросвещением России № 1026 от 24.11.2022г;</li> <li>- АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2 на 2023-2024 учебный год;</li> <li>- Учебный план ОГКОУШ № 39 на 2023-2024 учебный год;</li> <li>- Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799)</li> <li>- Санитарно-эпидемиологические требования к образовательным организациям, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (СП 2.4.3648-20);</li> <li>- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (СанПиН 1.2.3685-21).</li> </ul>
Назначение программы	Программа предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по АООП вариант 2
Категория обучающихся	Учащиеся 7-12 классов с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью и ТМНР
Сроки освоения программы	Срок освоения программы 1 учебный год (сентябрь 2023 – май 2024 года)
Объем учебного времени	Рабочая программа рассчитана на 68 часов в 7-12 классах, в соответствии с учебным планом филиала ОГКОУШ №39.
Форма обучения	Очная.
Режим уроков	2 часа в неделю
Форма контроля	Текущий контроль, промежуточное тестирование

## Пояснительная записка

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

В программу включены не только упражнения для коррекции осанки, плоскостопия, но и упражнения для кистей рук, плечевого пояса, суставов верхних и нижних конечностей, упражнения для больших групп мышц, а так же дыхательные упражнения, которые выполняются с помощью тренажера и без.

Целью образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития по данному варианту ФАООП является развитие личности, формирование общей культуры, соответствующей общепринятым нравственным и социокультурным ценностям, формирование необходимых для самореализации и жизни в обществе практических представлений, умений и навыков, позволяющих достичь обучающемуся максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни.

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.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП**

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 ФАООП, 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 освоения программы включают:**

- 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 в положении сидя;
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 так же с опорой на одну руку ( трехопорное положение);
9. Выполнять скручивание на наклонной плоскости либо на мяче;
10. Выполнять перевороты и повороты с помощью учителя;

11. Уметь выполнять лёжа на животе упор на правую и левую руку поочередно прогнувшись;
12. Уметь выполнять седы;
13. Уметь выполнять поднимание колен стоя у шведской стенки самостоятельно под контролем учителя;
14. Уметь выполнять ползание по мягкой поверхности;
15. Уметь выполнять наклоны вперёд из положения стоя;
16. Уметь выполнять с помощью учителя лазание по гимнастической стенке, попеременно переставляя руки по перекладинам вверх-вниз;  
Гимнастической палочкой;
17. Уметь ходить змейкой с малым мячом, с гимнастической палочкой в руках;
18. Уметь концентрировать взгляд на учителя;

### **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;

### **Содержание рабочей программы**

Программный материал содержит в своих разделах такие упражнения, как:

- Строевая подготовка;
- Упражнения для укрепления различных групп мышц;
- Упражнения для улучшения координационных способностей;
- Упражнения для профилактики плоскостопия;
- Упражнения для разгрузки опорно-двигательного аппарата;
- Игротерапия с предметами и без;
- Упражнения для развития ловкости и меткости;

## Учебно-тематическое планирование

для 7-12 классов на 2023-2024 учебный год

№	Тема урока	Количество часов	Практика
1	Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. Беседа на тему: «Здоровье! Движение - жизнь!»	1	
2	Упражнения для развития координационных способностей. ОРУ.	4	
3	Упражнения для улучшения подвижности в тазобедренных суставах. ОРУ	4	
4	Упражнения для развития крупной моторики. Комплекс ОРУ	2	
5	Оздоровительная игра развивающего характера с малым мячом. ОРУ	2	
6	Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости. ОРУ. Дыхательная гимнастика	2	
8	Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. Беседа на тему: « Сильный и смелый!»	1	
9	Упражнения на разгрузку опорно-двигательного аппарата. ОФП	4	
10	Упражнения для развития ловкости и меткости. ОРУ	4	
11	Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой ОФП	2	
12	Упражнения на развитие координационных способностей. ОРУ	2	
13	Упражнения на развитие гибкости. ОРУ. Дыхательная гимнастика.	4	
14	Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. Беседа на тему: «Виды спорта!»	1	
15	Упражнения для развития крупной моторики. ОРУ	4	
16	Упражнения для развития координационных способностей. ОРУ	4	
17	Разучивание упражнений для укрепления косых мышц живота. ОФП	2	
18	Оздоровительная игра развивающего характера. ОФП	2	
19	Закрепление видов упражнений для укрепления косых мышц живота. ОРУ	2	

20	Упражнения на развитие координационных способностей. ОФП	4	
21	Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. Беседа на тему: « Организация занятий в зале!»	1	
22	Упражнения на развитие координационных способностей	4	
23	Упражнения для укрепления больших мышц спины и шеи	4	
24	Упражнения для развития мышц передней поверхности бедра	2	
25	Упражнения для укрепления мышц пресса	2	
26	Упражнения для развития ловкости и меткости	4	
		Итого:68 часов	

**Календарно –тематическое планирование  
Двигательное развитие  
7-12 класс**

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Планируемые результаты обучения		
				Коррекционные (предметные результаты)	Личностные результаты	Базовые учебные действия
1	Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. Беседа на тему: «Здоровье! Движение - жизнь!»	1		Уметь концентрировать взгляд на учителя	осуществление сотрудничества с взрослыми и сверстниками	Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся
2	Упражнения для развития координационных способностей. ОРУ.	4		Уметь выполнять наклоны вперед из положения стоя	присутствие ориентира на безопасный, здоровый образ жизни	Формирование учебного поведения: направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание)
3	Упражнения для улучшения подвижности в тазобедренных суставах. ОРУ	4		Уметь выполнять наклоны вперед из положения стоя	присутствие доброжелательности в общении с окружающими	Формировать в учащихся доброе отношение по отношению друг к другу
4	Упражнения для развития крупной моторики . Комплекс ОРУ	2		Уметь концентрировать взгляд на учителя	осуществление сотрудничества с взрослыми и сверстниками	Формирование учебного поведения: направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание)
5	Оздоровительная игра развивающего характера с малым мячом. ОРУ	2		Выполнять перевороты и повороты самостоятельно	присутствие ориентира на безопасный, здоровый образ жизни	Развитие волевых качеств и воли к победе методом игровой и соревновательн



						ой деятельности
6	Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости. ОРУ. Дыхательная гимнастика			Уметь концентрировать взгляд на учителя	присутствие доброжелательности в общении с окружающими	Формировать в учащихся доброе отношение по отношению друг к другу
1	Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. Беседа на тему: « Сильный и смелый!»	1		Уметь концентрировать взгляд на учителя	присутствие доброжелательности в общении с окружающими	Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся
2	Упражнения на разгрузку опорно-двигательного аппарата. ОФП	4		Уметь удерживать равновесие на фитболе в положении сидя	осуществление сотрудничества с взрослыми и сверстниками	Формирование учебного поведения: направленность взгляда (на говорящего, на задание)
3	Упражнения для развития ловкости и меткости. ОРУ	4		Выполнять перевороты и повороты самостоятельно	присутствие ориентира на безопасный, здоровый образ жизни	Развитие волевых качеств и воли к победе методом игровой и соревновательной деятельности
4	Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой. ОФП	2		Выполнять дыхательную гимнастику, повторяя упражнения за учителем	присутствие доброжелательности в общении с окружающими	Формировать в учащихся доброе отношение по отношению друг к другу
5	Упражнения на развитие координационных способностей. ОРУ	2		Уметь концентрировать взгляд на учителя	присутствие ориентира на безопасный, здоровый образ жизни	Формирование учебного поведения: направленность взгляда (на говорящего, на задание)

6	Упражнения на развитие гибкости. ОРУ. Дыхательная гимнастика.	4		Уметь выполнять наклоны вперёд из положения стоя	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Формировать в учащихся доброе отношение по отношению друг к другу
1	Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. Беседа на тему: «Виды спорта!»	1		Уметь концентрировать взгляд на учителя	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся
2	Упражнения для развития крупной моторики. ОРУ	4		Уметь удерживать равновесие на фитболе в положении сидя	присутствие доброжелательности в общении с окружающими	Формировать в учащихся доброе отношение по отношению друг к другу
3	Упражнения для развития координационных способностей. ОРУ	4		Уметь концентрировать взгляд на учителя	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Формирование учебного поведения: направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание)
4	Разучивание упражнений для укрепления косых мышц живота. ОФП	2		Уметь выполнять наклоны вперёд из положения стоя	присутствие ориентира на безопасный, здоровый образ жизни	Формировать в учащихся доброе отношение по отношению друг к другу
5	Оздоровительная игра развивающего характера. ОФП	2		Выполнять перевороты и повороты самостоятельно	осуществление сотрудничества с взрослыми и сверстниками	Развитие волевых качеств и воли к победе методом игровой и соревновательной деятельности
6	Закрепление видов упражнений для укрепления косых мышц	2		Уметь концентрировать взгляд на учителя	присутствие ориентира на безопасный,	Формирование учебного поведения: направленность

	живота. ОРУ				здоровый образ жизни	ь взгляда (на говорящего взрослого, на задание)
7	Упражнения на развитие координационных способностей. ОФП	4		Уметь удерживать равновесие на фитболе в положении сидя	присутствие доброжелательности в общении с окружающими	Формировать в учащихся доброе отношение по отношению друг к другу
1	Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. Беседа на тему: « Организация занятий в зале!»	1		Уметь концентрировать взгляд на учителя	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся
2	Упражнения на развитие координационных способностей	4		Уметь удерживать равновесие на фитболе в положении сидя	осуществление сотрудничества с взрослыми и сверстниками	Формировать в учащихся доброе отношение по отношению друг к другу
3	Упражнения для укрепления больших мышц спины и шеи	4		Уметь концентрировать взгляд на учителя	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Формировать в учащихся доброе отношение по отношению друг к другу
4	Упражнения для развития мышц передней поверхности бедра	2		Уметь выполнять с помощью учителя лазание по гимнастической стенке, попеременно переставляя руки по перекладинам вверх-вниз	присутствие ориентира на безопасный, здоровый образ жизни	Формирование учебного поведения: направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание)

5	Упражнения для укрепления мышц пресса	2		Уметь концентрировать взгляд на учителя	присутствие доброжелательности в общении с окружающими	Формировать в учащихся доброе отношение по отношению друг к другу
6	Упражнения для развития ловкости и меткости	4		Умение повторять знакомые движения из разученного комплекса упражнений	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Развитие волевых качеств и воли к победе методом игровой и соревновательной деятельности
<b>Итого:68 часов</b>						

### **Перечень материально-технического обеспечения.**

1. Гимнастические палочки;
2. Малые колючие мячи для массажа;
3. Шведская стенка;
4. Массажёр для головы;
5. Фитболы;
6. Скакалки;
7. Мягкие модули;
8. Сухой бассейн;
9. Велосипеды;
10. Канат

### **Формы оценивания, средства мониторинга и оценки результатов.**

#### **Цель:**

1. Определить уровень знаний и умений учащихся за учебный год.
2. Проводить контроль 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 балл - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла;
- 1 балла - 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 баллов – 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 сформированности 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».



