

## Пояснительная записка

Целью реализации адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является создание условий выполнения требований ФГОС НОО слабовидящих через обеспечение личностного развития данной группы обучающихся, достижения ими планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы, обеспечение социальной адаптации и интеграции.

В соответствии с ФГОС НОО слабовидящих обучающихся начальное общее образование данной группы школьников, будучи по итоговым достижениям к моменту завершения обучения несопоставимым с образованием обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, осуществляется в пролонгированные календарные сроки.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации образовательной организацией адаптированной основной общеобразовательной программы предусматривает решение следующих основных задач:

формирование основ общей культуры, нравственного развития, воспитания слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), сохранение и укрепление их здоровья;

личностное развитие слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

удовлетворение особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

создание условий, обеспечивающих достижение обучающимися планируемых результатов по освоению учебных предметов, курсов коррекционно-развивающей области;

минимизация негативного влияния особенностей познавательной деятельности данной группы обучающихся для освоения ими адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования;

оптимизация процессов социальной адаптации и интеграции;

выявление и развитие способностей обучающихся с учетом их индивидуальности, самобытности, уникальности через систему секций, кружков, студий, организацию общественно-полезной деятельности;

обеспечение участия педагогических работников, родителей (законных представителей) с учетом мнения обучающихся, общественности в проектировании и развитии внутришкольной среды;

использование в образовательном процессе современных тифлотехнических средств и средств оптической коррекции;

использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа, определяющих пути и способы достижения обучающимися социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития с учетом их особых образовательных потребностей;

предоставление слабовидящим обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможности накопления социального опыта, знаний, умений и способов деятельности, сформированных в процессе изучения учебных предметов и курсов коррекционно-развивающей области.

### 2) Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса

Вариант 4.3 предполагает, что слабовидящий обучающийся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) получает образование, которое по содержанию и итоговым достижениям не соотносится к моменту завершения школьного обучения с содержанием и итоговыми достижениями слабовидящих сверстников, не имеющих дополнительных ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки. Данный вариант предполагает пролонгированные сроки обучения: пять лет (1 - 5 классы).

Данный вариант предполагает в большей степени коррекцию социальной адаптации обучающихся на основе планомерного введения в более сложную социальную среду, расширение повседневного жизненного опыта, социальных контактов обучающихся в доступных для них пределах, развитие всех анализаторов и компенсаторных способов деятельности в учебно-познавательном процессе и повседневной жизни; развитие познавательного интереса, познавательной активности; расширение умения адекватно использовать речевые и неречевые средства общения; проявление социальной активности.

Обязательной является специальная организация образовательной среды для реализации особых образовательных потребностей и развития слабовидящих обучающихся в разных социальных сферах; учет в процессе организации учебной и внеучебной деятельности клинической картины зрительного заболевания обучающихся, состояния основных зрительных функций, индивидуального режима зрительных и физических нагрузок; систематическое и целенаправленное развитие всех органов чувств; доступность учебной информации для непосредственного зрительного восприятия слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); руководство процессом зрительного восприятия, использование упражнений, обеспечивающих снятие зрительного напряжения и профилактику зрительного утомления; соблюдение регламента зрительных нагрузок в соответствии с глубиной зрительных нарушений и клинических форм зрительных заболеваний (в соответствии с рекомендациями офтальмолога); использование индивидуальных и фронтальных пособий, объектов и предметов окружающего мира; увеличение времени на выполнения практических работ, в том числе итоговых: при выполнении итоговых работ время на их выполнение может быть увеличено в 2 раза по сравнению с регламентом, установленным для обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья; соблюдение режима физических нагрузок (с учетом противопоказаний); рациональное чередование зрительной нагрузки со слуховым восприятием учебного материала; учет темпа учебной работы слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в зависимости от состояния зрительных функций и уровня развития обучающихся; включение коррекционно – развивающей области, направленной на целенаправленное развитие двигательной активности, координации движений; формирование элементарных навыков ориентировки в микро и макропространстве, пространственных представлений, расширение предметных представлений, коммуникативных навыков, социальную адаптацию.

Обязательным является использование наряду с общими техническими средствами, используемыми на начальной ступени образования, специальных тифлотехнических и оптических (индивидуальных средств оптической коррекции, электронных луп, дистанционных луп, карманных увеличителей различной кратности и других), средств, облегчающих учебно-познавательную деятельность обучающимся. Оптические и тифлотехнические средства должны быть доступными для систематического использования слабовидящими обучающимися.

Организация должна иметь тифлотехнические устройства, позволяющие увеличивать, изменять контрастность и цвет (программы увеличения изображения на экране компьютера,

автономные видео увеличители) визуальной информации.

Рабочее место слабовидящего обучающегося должно содержать технические и учебно-методические средства доступа к информации:

- программное обеспечение, установленное на ноутбук или ПК: программа увеличения изображения на экран (Magic);
- цифровой планшет, обеспечивающий связь и интерактивной доской в классе (при наличии), с компьютером учителя;
- ручной и стационарный видео увеличитель (Topaz, Opix).

### **Особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

Наличие особенностей психофизического развития, обусловленных сочетанием слабовидения с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), детерминирует наличие у обучающихся особых образовательных потребностей.

Особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) включают необходимость:

учета в организации обучения и воспитания слабовидящего с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определенных факторов: зрительного диагноза (основного и дополнительного), возраста и времени жизнедеятельности в условиях нарушенного зрения, состояния основных зрительных функций, возможности коррекции зрения с помощью оптических приспособлений, рекомендуемой оптической коррекции и приборов для улучшения зрения, режима зрительной и (или) тактильной, физической нагрузки;

целенаправленного обогащения (коррекции) чувственного опыта за счет развития сохранных анализаторов и формирования компенсаторных способов деятельности;

широкого использования специальных приемов организации учебно-практической деятельности (алгоритмизация, работа по инструкции и др.);

целенаправленного руководства учебно-практической деятельностью;

расширения, обогащения и коррекции предметных и пространственных представлений, формирования и расширения понятий;

обеспечения доступности учебной информации для зрительного восприятия обучающихся;

развития приемов полисенсорного восприятия предметов и объектов окружающего мира;

предъявления информации преимущественно в наглядно-образной форме;

целенаправленного развития сенсорно-перцептивной деятельности, ориентировочных действий;

максимального расширения образовательного пространства за счет расширения социальных контактов с широким социумом;

специальной организации (с учетом особых образовательных потребностей) пространственно-развивающей среды;

преимущественного использования индивидуальных пособий, выполненных с учетом степени и характера нарушенного зрения, клинической картины зрительного нарушения;

учета темпа учебной работы обучающихся с учетом наличия особых образовательных потребностей;

развития мотивационно-потребностной сферы речевой деятельности;

целенаправленного социально-личностного, эмоционального, познавательного, моторного развития;

формирования познавательных действий и ориентировки в микро и макропространстве;

целенаправленного формирования умений и навыков социально-бытовой ориентировки; коррекции нарушений в двигательной сфере;

развития речи и коррекции речевых нарушений;  
нивелирования негативных и поведенческих качеств характера и профилактики их возникновения.

### **3) Описание места учебного предмета, коррекционного курса в учебном плане**

Учебный предмет « Адаптированная физическая культура» входит в образовательную область « Физическая культура» и является частью учебного плана, согласно которому на его изучение в 4 классе отводится 1занятие в неделю; 34 занятия в год.

### **4) Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Ценностными ориентирами начального общего образования слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) **выступают: формирование любви к стране, городу на основе:** чувства гордости за свою страну, сопричастности с обществом; осознания «Образа Я» как члена социальной группы (семьи, класса, школы);

**формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:** проявления доброжелательности к окружающим; уважения к окружающим умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников деятельности; адекватного использования компенсаторных способов для решения различных коммуникативных задач; опоры на опыт взаимодействий в системе координат "слабовидящий-нормально видящий", "слабовидящий-слабовидящий".

**развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:** понимания и уважения ценностей семьи, образовательной организации, коллектива и стремления следовать им; ориентации на оценку собственных поступков, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения; личностного самоопределения в учебной, социально-бытовой деятельности; восприятия «образа Я» как субъекта учебной деятельности; внутренней позиции к самостоятельности и активности; развития эстетических чувств;

**развитие умения учиться на основе:** понимания значения учения; восприятия образа «Я» как субъекта учебной деятельности; развития мотивов учебной деятельности; формирования элементарных умений учиться и способности к организации своей деятельности; адекватного использования компенсаторных способов для решения различных учебно-познавательных задач; - адекватного взаимодействия с партнерами в системе координат: «слабовидящий-нормально видящий", "слабовидящий-слабовидящий"; умения адекватно запросить и принять помощь;

**развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности на основе:** формирования эмоционально–положительного отношения к себе и к окружающим; развития готовности к самостоятельным поступкам и действиям; формирования готовности к преодолению трудностей; формирования умения избегать ситуаций, представляющих угрозу жизни, здоровью, безопасности личности;  
- формирования способности уважать окружающих и результаты труда других людей.  
умение адекватно воспринимать, понимать и использовать вербальные и невербальные средства общения на занятиях АФК.

### **5. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты**

личностное самоопределение, восприятие «образа Я» как субъекта двигательной деятельности;

развитие мотивации достижения успеха и готовности к преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере;

умение придерживаться заданной последовательности выполнения движений;

контроль правильности выполнения освоенного движения;

умение оценивать правильность выполнения упражнения;

саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;

активное использование всех анализаторов при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности;

алгоритмизация практических действий при выполнении движений и упражнений;

умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками в системе координат: «слабовидящий – нормально видящий», «слабовидящий-слабовидящий» в ходе занятий АФК;

выбор способов решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;

умение задавать вопросы уточняющего характера;

умение адекватно воспринимать, понимать и использовать вербальные и невербальные средства общения на занятиях АФК.

### **Предметные результаты**

Слабовидящие обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), осваивая содержание курса «Адаптивная физическая культура», получают возможность преодолеть отклонения в физическом развитии и двигательной сфере. Обучающиеся научатся понимать значимость физических упражнений для своего здоровья и дальнейшего развития. У слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) будет формироваться потребность в движениях и умение выполнять доступные упражнения. Занятия АФК будут способствовать укреплению и охране здоровья, в том числе охране нарушенного зрения.

Слабовидящие обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) получают возможность освоить разнообразные виды движений, упражнений профилактического и оздоровительного характера, игр. У них повысится функциональная деятельность систем организма, разовьётся мышечное и двигательное чувство, будут развиваться двигательные умения и навыки, укрепится здоровье, повысится работоспособность. У обучающихся будет повышаться положительная самооценка.

Слабовидящим обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) будет доступно освоение общих упражнений: простых строевых, общеразвивающих упражнений; общеразвивающих упражнений с предметами; упражнений, формирующих основные движения; повторение ранее освоенных упражнений; подвижных игр; упражнений на дыхание; упражнений для глаз; лечебно - коррегирующих упражнений; упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и спины, для формирования мышц стопы; упражнений на ориентировку и координацию; упражнений для развития подвижности отдельных суставов; упражнений, повышающих силу отдельных мышечных групп; упражнений, направленных на развитие анализаторов (в том числе и зрительного).

Слабовидящие обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), выполняя упражнения, научатся владеть своим телом, совершенствовать основные физические качества, координировать движения, согласовывать свои движения, их темп с командой, дифференцировать движения по степени мышечных усилий. У них будет формироваться правильная осанка, походка, развиваться компенсаторные возможности средствами физической культуры.

Слабовидящие обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями) приобретут опыт саморегуляции движений в процессе выполнения упражнений разного вида. У них повысится двигательная активность, разовьются навыки пространственной ориентировки, компенсаторные возможности.

## **б) Содержание учебного предмета, коррекционного курса**

### ***Адаптивная физическая культура (теоретические знания):***

способностью понимать роль АФК для сохранения собственного здоровья;  
умением дифференцировать виды упражнений адаптивной физкультуры;  
знанием простых подвижных игр, и правил их проведения;  
знанием о важности правильного дыхания, учета противопоказаний при выполнении упражнений в рамках адаптивной физкультуры;  
знанием части тела и их двигательными возможностями.

### ***Общие упражнения:***

умением дифференцировать упражнения по видам, назначению;  
умением организовывать и выполнять упражнения на основе и под контролем зрительно-двигательной координации;  
видами построений и перестроений: в шеренгу, колонну, круг; равнением в шеренгу; расчету в шеренге и в колонне на первый-второй; поворотам на месте; размыканием и смыканием;  
видами ходьбы (противоходом и по диагонали) и выполнением различных команд;  
общеразвивающими упражнениями адаптивной физкультуры: наклонами, поворотами головы, туловища; основными положениями и движениями рук; совместными движениями головы и рук, рук и ног, рук и туловища; седами, полуприседами; прыжками, (с учетом противопоказаний); движениями ног; медленным бегом; выполнением упражнений в положении стоя, сидя, стоя на коленях;  
упражнениями с предметами (с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой);  
упражнениями, формирующими основные движения: виды ходьбы, бега, подскоков, бросков мяча, лазанье, прыжки;  
упражнениями на дыхание: основными, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания;  
простыми имитационными и игровыми движениями в подвижных играх;  
умением дифференцировать подвижные игры, в соответствии с их видом, организовывать свои движения, проявлять двигательную активность; элементам танцев: передвижением приставным шагом, ритмичными (под музыку) хлопками, приседаниями, подскоками; ритмичными передвижениями (ходьбой, бегом, прыжками в 1-ой позиции, простейшими соединениями упражнений, выполняемых под музыку);  
умением осваивать новые виды ходьбы и бега;  
умением принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения;  
умением осваивать содержание, амплитуду, смену движений в соответствии с видом упражнений, выполнять и регулировать движения тела и его частей в соответствии с освоенным видом упражнения;  
умением согласовывать темп движения с командой, заданным ритмом и темпом;  
способностью стремиться к точности и выразительности выполняемого упражнения;  
способностью обогащать представления о собственных двигательных возможностях;  
умением выполнять упражнения для глаз (проводятся с учетом рекомендаций врача-офтальмолога);

способностью действенно и результативно реагировать на команды.

***Лечебно-корректирующие упражнения:***

знаниями о различных видах лечебно - корректирующих упражнений;

умением выполнять упражнения на основе зрительно-двигательной координации;

умением выполнять движения;

дыхательными упражнениями (учащиеся 1- ой группы): вдоху и выдоху через нос; дыханию под счет; на восстановление дыхания;

правильным дыханием при выполнении общеразвивающих упражнений;

упражнениями, выполняемыми из разных положений тела; упражнениями, повышающими силу отдельных мышечных групп, отдельных суставов: наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой;

продолжительной дозированной ходьбой в разном темпе с правильным дыханием, либо работой на велотренажере;

упражнениями для осанки и укрепления мышц стопы (учащиеся 2-ой группы): статические (у вертикальной плоскости, стоя лицом к гимнастической стенке, сидя на гимнастической скамейке, упражнения с удержанием груза на голове) и динамические (разные виды ходьбы, приседания, упражнения с предметом);

упражнениями на координацию и ориентировку: перемещение на сигнал, индивидуальная игра с большим мячом, поочередные движения рук в основных и заданных направлениях, воспроизведение отрезков, поиск по словесным ориентирам, ходьба (по памяти, в определенном направлении после выполнения упражнений), передвижение по бревну, лежащему на полу, парные игры с мячом;

упражнениями для совершенствования зрительных функций (учащиеся 3-ей группы): движение по световому сигналу, бросок мяча в горизонтальную, вертикальную звучащую мишень, прокатывание мяча друг другу, и др. (с учетом рекомендаций врача-офтальмолога);

умением принимать правильную осанку.

***Упражнения коррекционно-развивающей направленности:***

упражнениями на координацию движений, выносливость и ловкость;

умением организовывать и выполнять упражнения под зрительно-двигательным контролем; ходьбой и бегом с остановкой, с преодолением препятствий;

свободным перемещением в замкнутом пространстве на сигнал, в индивидуальной игре с большим мячом, действиями с мячом в паре; поочередными движениями рук в основных и заданных направлениях, поиском по словесным ориентирам, ходьбой (по памяти, в определенном направлении после выполнения упражнений), передвижением по бревну, лежащему на полу;

движениями глаз;

движением по звуковому сигналу, по световому (цветовому) сигналу, умениями выполнять упражнения с мячом (бросок, прокатывание, метание слежение);

имитационными и игровыми движениями в подвижных играх;

умением дифференцировать подвижные игры, в соответствии с их видом;

способностью преодолевать скованность движений в выполнении упражнений на свободное, естественное передвижение.

***Упражнения на лечебных тренажерах:***

знаниями о назначении различных видов простых тренажеров;

умением занимать исходное положение на тренажере для выполнения упражнения;

умением выполнять упражнения на простых тренажерах;

способностью проявлять волевые качества.