

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта)
№ 83 г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методического
объединения

Синица Наталья Александровна
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по учебной
работе

Костенко Ирина Александровна
Ф.И.О.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ С(К)ОШ № 83



ПРОГРАММА

по учебному предмету « Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и
множественными нарушениями развития (вариант II)

1 – 12 год обучения

Составил:
учитель Кочурко А.А

Челябинск, 2019
Срок реализации: 12 лет

Программа
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (1-12 год обучения)
для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями
развития (вариант II)

1. Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (1-12 год обучения) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2, разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2016г);

- Приказа министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Адаптированной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ С(К)ОШ № 83;

- Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений для 0-4 классов под редакцией И. М. Бгажноковой (Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений. 0-4 классов // Под редакцией И. М. Бгажноковой. – М.: Просвещение, 2013)

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющие интеллектуальные нарушения, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Адаптивная физическая культура является основной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушением интеллекта. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков.

2. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

3. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, коррекционные и подвижные игры, туризм и других.

Оздоровительные и коррекционные задачи

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

2. Активизация защитных свойств организма учащегося.

3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4. Укрепление и развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

5. Коррекция нарушений опорно – двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья учащихся.

2. Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Адаптивная физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность всистематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения адаптивной физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Адаптивная физическая культура в классах для детей с интеллектуальными нарушениями (умеренная умственная отсталость) ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках адаптивной физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Важнейшим требованием проведения урока по адаптивной физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

3. Описание места предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» изучается с 1-го по 12-й год обучения из расчёта 2 ч в неделю в каждом классе, всего 814 ч.

4. Система оценки планируемых результатов

Оценивание качественное. Качественная оценка прописана в СИПР.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося.

Выявление результативности обучения должно происходить вариативно с учетом психофизического развития ребенка в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ и др.

При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.

При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

- «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»;
- «узнает объект»,
- «не всегда узнает объект»,
- «не узнает объект».

Освоение обучающимися предмета «Адаптивная физкультура» предполагает достижения двух видов: возможный предметный результат, личностный результат.

Возможные личностные результаты освоения программы

1. Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;

2. Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

3. Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

4.Формирование уважительного отношения к окружающим;

5.Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6.Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, дочери (сына), пассажира, покупателя и т.д), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

7.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Возможные предметные результаты освоения программы

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

-Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, ходьба на лыжах, коррекционные подвижные игры.

Программой предусматривается формирование базовых учебных действий.

1.Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

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.Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени,

- от начала до конца,

- с заданными качественными параметрами.

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

5. Основное содержание учебного предмета

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования

для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

В программу включены следующие разделы: физическая подготовка, лыжная подготовка, коррекционные подвижные игры. Часы занятий, предусмотренные программой, на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

Содержание учебного предмета по адаптивной физической культуре для 1-12 год обучения

Физическая подготовка 38 ч.

Общие сведения 1 ч. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Ходьба и бег 6ч.Разновидности ходьбы, ходьба и бег на короткие отрезки, ходьба на коротки дистанции на скорость, бег на короткие дистанции.

Прыжки 5 ч.Прыжки через препятствие, высотой 10 – 20 см; прыжки вверх с доставаниемподвешенного мяча, прыжки в длину с места.

Построения и перестроения 4 ч.Построение в одну шеренгу. Выполнение команд по показу учителя. Построения и перестроения по ориентирам.

Упражнения с предметами 6 ч: Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками, разучивание комплекса упражнений с флажками, разучивание комплекса упражнений с малыми мячами, разучивание комплекса упражнений с большими мячами, разучивание с обручами.

Упражнения на равновесие 4 ч:Стойка на одной ноге на г/скамейке, другая согнута в колене, поочередно сменяя ноги (выполнение со страховкой учителя), ходьба по скамейке. Ходьба по линии, нарисованной на полу; перешагивание через гимн/палки.Ходьба по гимн/скамейке прямо; приставными шагами; перешагивая через кубики; стойка на одной ноге.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения 2 ч.Основные положения и движения головы, рук, туловища и ног.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание 3 ч.Лазание по наклонной гимнастической скамейке, лазание по гимнастической стенке.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза 2 ч.Метание теннисного мяча в цель, метания мяча с места.

Преодоление небольших препятствий 2 ч.

Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики 2 ч.

Профилактика плоскостопия 1 ч.

Лыжная подготовка 10 ч.

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Катание. Повороты.

Коррекционные подвижные игры 20ч.

Коррекционные игры 3 ч: «Что изменилось?» «Волшебный мешок», игры «Сбор овощей», «Найди свой цвет». «Запомни порядок», « Летает- не летает», « Что изменилось», «Волшебный мешок», « Наблюдатель», « Иди прямо»

Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений 3 ч: Игры « Говорящий мяч», «Фигуры», «Совушка», « Слушай сигнал», «Удочка», « Мы- солдаты», «Салки», «Повторяй за мной», « Мяч соседу»

Баскетбол 2 ч. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).

Подвижные игры с мячом 3 ч: «Эстафеты с мячом», «Сбей кеглю», «Поймай мяч». «Свечки», «Передай мяч»

Подвижные игры с метанием и ловлей 3 ч: «Гонка мячей в колоннах», «Выбивало», « Гонка мячей в колоннах», « Снайперы», Охотники и утки».

Подвижные игры с бегом 3 ч: «У медведя во бору», «Уголки», Игры «Пятнашки», «Догони обруч», « Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место»

Подвижные игры с прыжками 3 ч: «Прыжок за прыжком», «Кузнечики», Игры «Солнышко, дождик»; «Прыг-скок». «Бег со скакалкой», «Удочка», «Зайцы в огороде».

6. Тематическое планирование учебного предмета

Тематический план учебного предмета (1 год обучения)

п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
	Физическая подготовка	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Построения и перестроения. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Прыжки. Ходьба и бег. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Профилактика плоскостопия.	36
	Лыжная подготовка	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка	10

		в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Катание, повороты.	
	Коррекционные подвижные игры	Подвижные игры с элементами ОРУ, подвижные игры с бегом, подвижные игры с мячом, подвижные игры с прыжками, коррекционные игры, подвижные игры с метанием и ловлей	20

Тематический план учебного предмета (2-12 год обучения)

п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
	Физическая подготовка	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Прыжки. Ходьба и бег. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Профилактика плоскостопия.	38
	Лыжная подготовка	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Катание, повороты.	10
	Коррекционные подвижные игры	Подвижные игры с элементами ОРУ, подвижные игры с бегом, подвижные игры с мячом, подвижные игры с прыжками, коррекционные игры, подвижные игры с метанием и ловлей	20

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Компьютерные и информационно-коммуникативные средства:

Компьютер.

Интернет-ресурсы: групповые и личные видео-аудио-звонки, текстовые сообщения в сервисах обмена сообщениями: Вайбер, Ватсап, ВКонтакте.

[Российская электронная школа https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/)

Инфоурок <https://infourok.ru/>

Образовательная социальная сеть <https://nsportal.ru/>

Сервисы для составления и проведения своих опрос и тестирований:
<https://www.google.ru/intl/ru/forms/about/>

2. Учебно-практическое оборудование:

1. Гимнастическая стенка
2. Гимнастическая скамейка
3. Гимнастические маты
4. Гимнастические коврики
5. Гимнастические палки
6. Гимнастические обручи
7. Малые мячи(теннисные)
8. Мячи волейбольные
9. Мячи баскетбольные
10. Мячи набивные различного веса
11. Лыжи
12. Лыжные палки
13. Секундомер
14. Свисток
15. Конусы

