

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школы-интерната № 37
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
для 3 класса (2-й вариант)

Санкт – Петербург

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Место предмета в учебном плане
3. Планируемые результаты освоения программы
 - 3.1. Личностные результаты освоения программы
 - 3.2. Предметные результаты
 - 3.3. Базовые учебные действия
4. Содержание учебного предмета
5. Система оценки достижения планируемых результатов
 - 5.1. Формы и методы контроля

1.Пояснительная записка

Один из основных факторов гармоничного развития личности – физическое развитие человека, ориентированное на пропорциональное становление психофизических характеристик как необходимой базы интеллектуального развития.

Программа рассчитана на физическое развитие учащихся с интеллектуальными нарушениями и имеет лечебно-оздоровительную направленность.

Адаптивная физическая культура (далее – АФК) имеет большое значение для работы всех органов грудной и брюшной полости, для исправления неправильной осанки, для улучшения вентиляции лёгких и усиления притока кислорода к крови, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создаёт наилучшие условия для повышения физической работоспособности. Адаптивная физическая культура нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Цель: обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействие их социальной адаптации и интеграции средствами адаптивной физической культуры; повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

Задачи:

Образовательные задачи:

- формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование двигательных навыков прикладного характера;
- формирование пространственной ориентации;
- обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно двигательной).

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных способностей, двигательной реакции), а также общей и мелкой моторики;
- развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела (освоение направлений пространства относительно положения собственного тела: вверху, внизу, сзади, над, под, справа, слева, перед, около, вокруг и т. д.);
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
- развитие чувства темпа, ритма, движений;
- развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации;
- развитие речи через движение;
- обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные задачи

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями;
- обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специального (коррекционного) учреждения.

Коррекционные задачи:

- коррекция психических нарушений;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- коррекция согласованности движений;
- коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
- коррекция общей и мелкой моторики;
- коррекция зрительно-моторной координации;
- коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
- коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий адаптивной физической культурой.

Воспитательные задачи:

- воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;
- формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности.

2. Место предмета в учебном плане

В соответствии с недельным учебным планом.

Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура (сокр. АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная – это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Магистральным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека. Познание сущности этого явления – методологический фундамент адаптивной физической культуры.

Программа по АФК построена на важнейшем дидактическом принципе доступности. Занятия носят индивидуально-групповой характер. При планировании и проведении занятий учитываются особенности организма детей, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам.

Занятия АФК подчинены единой цели – вызвать усиленное действие физиологических функций организма учащегося, содействовать развитию физических качеств и двигательной культуры.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умеренной, тяжелой, умственной отсталостью

Всех учеников этого класса можно разделить на две группы:

Дети с минимальным нарушением координации, точности и темпа движений сенсорной моторики. Память развита со средним уровнем запоминания, осмысливания, переключения. Отсутствие понятийной речи. Выполняют упражнения по показу и объяснению учителя.

Дети с неустойчивым вниманием, некоординированные, с отсутствием речи, имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, мышечная слабость, отставание роста, нарушением развития конечностей. Трудность в запоминание, замедленность переключение, сложность в выполнения двигательных действий, нарушение согласованности движений сложность выполнений движений по словесному указанию

3. Планируемые результаты освоения программы

3.2. Предметные результаты обучения.

- Умение выполнять построение, строиться, равняясь по черте.
- Умение выполнять ходьбу с различным положением рук, переходить от ходьбы бегу.
- Умение выполнять прыжки, перепрыгивать через модули.
- Умение выполнять ползание на четвереньках, по гимнастической скамейке захватом.
- Умение выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника.
- Умение выполнять стойку на одной ноге, согнув другую.
- Умение выполнять ритмические упражнения.
- Умение выполнять дыхательные упражнения.

3.3 Базовые учебные действия

Группа БУД	Формируемые учебные действия и умения
1. Нахождение и обучение в среде сверстников, эмоциональное и коммуникативное взаимодействие с группой обучающихся.	Формирование благоприятного социально-психологического климата в классе
2. Формирование учебного поведения:	- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
	- умение выполнять инструкции педагога;
	- использование по назначению учебных материалов;
3. Формирование умения выполнять задание:	- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.
	- в течение определенного периода времени,
	- от начала до конца,
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.	- с заданными качественными параметрами.
	- Умение следовать инструкции педагога.

4. Содержание учебного предмета

Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения

Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки школьника.

Дыхательные упражнения: Глубокий вдох через нос и выдох через рот. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Из исходного положения руки за голову, развести локти в стороны, слегка прогнуться – вдох, свести локти вперед, слегка наклониться вперед – выдох.

Основные положения и движения: Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений. Противопоставление первого пальца остальным одновременно двумя руками. Выделение пальцев рук. Движение плеч вперед, назад. Сгибание рук с усилием – «*силачи*». Расслабление мышц рук – из положения легкого наклона вперед, руки внизу, потряхивания руками. Вращение головы – «*колобок*». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Наклоны и повороты туловища с различными исходными положениями рук. Поднимание прямой ноги вперед. Упор присев. В положении сидя сгибание и разгибание ног поочередное и одновременное, движения в голеностопных суставах. Из положения сидя лечь, сесть.

Упражнения для формирования правильной осанки: Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции учителя. Стойка у вертикальной плоскости при правильной осанке до 5-7 секунд. Из положения стоя у вертикальной плоскости отойти от нее на 2-3 шага, сохраняя правильную осанку. Ходьба руки за спину, сохраняя правильную осанку. Приседание с грузом на голове у вертикальной плоскости, касаясь ее спиной и затылком.

Ритмические упражнения: Согласование ходьбы с хлопками. Ускорение и замедление ходьбы при соответствующем изменении звучания бубна. Начало движения и остановка по звуковому сигналу. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнений в медленном темпе.

Двигательные умения и навыки

Построения и перестроения: Построение в колонну по одному с помощью учителя. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу. Построение в шеренгу по одному в нарисованных кружках, равнение по черте. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Выполнение команд по словесной инструкции. Перестроение в колонну по два, взявшись за руки. Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции: «*Встать!*», «*Сесть!*», «*Пошли!*», «*Побежали!*», «*Остановились!*», «*Повернулись!*».

Ходьба: Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег: Бег по зигзагообразным линиям, между стойками за учителем. Переход с бега на ходьбу. Выполнение команд «*Бегом марш!*», «*Шагом марш!*». Бег с остановками по команде «*Стой!*». Бег с различной скоростью.

Прыжки: Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). Прыжки в глубину с мягким приземлением (20-30 см).

Броски, ловля: Броски малого мяча в стену. Сбивание мячом предметов (булавы, кегли). Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Подбрасывание мяча вверх, и ловля его.

Передача предметов, переноска груза: Передача мяча из руки в руки в шеренге. Передача баскетбольного мяча в колонне над головой. Выполнение основных движений руками, ногами, туловищем с удержанием мяча. Переноска 6-7 гимнастических палок. Переноска гимнастической скамейки (4 человека) под контролем учителя. Помахивание флажками над головой, стоя и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседания с опусканием флажков на пол. Перекладывание флажков из одной руки в другую. Круговые движения руками с флажками.

Лазание, перелезание, подлезание: Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставными шагами. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, не пропуская реек и не вставая на одну рейку двумя ногами. Передвижение по гимнастической стенке вправо и влево приставными шагами. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с захватом кистями рук краев скамейки. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см лежа на животе. Перелезание через препятствие высотой до 80 см. Пролезание через 3-4 гимнастических обруча на расстоянии 50 см. Перешагивание через препятствия высотой 15-20 см.

Развитие координационных способностей: Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках 2-3 секунды. Ходьба вдоль гимнастической скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны (2-3 секунды).

Подвижные игры и игровые упражнения

Повторение и закрепление ранее пройденных игр.

«Мы веселые ребята», «День и ночь», «Найди предмет», «Птички невелички», «Подбеги к своему цветку».

5. Система оценки достижения планируемых результатов

Входящая аттестация осуществляется в течение первых двух недель учебного года путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить уровень знаний, обучающихся на начало учебного года.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя оценивание результатов освоения программы в середине учебного года. Промежуточная аттестация учащихся – процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания какой-либо части (частей), темы (тем), по итогам учебного периода (четверти, года) и проводится педагогом.

Итоговая аттестация представляет собой оценку результатов освоения программы и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года.

Текущий контроль успеваемости – это систематическая проверка знаний, умений, навыков учащихся, проводимая учителем на текущих занятиях и после изучения логически завершённой части учебного материала (темы, разделы) в соответствии с учебной программой. Текущая аттестация включает поурочное оценивание результатов учебы обучающихся, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка. Текущий контроль успеваемости обучающихся в образовательном учреждении осуществляется учителями по без отметочной системы обучения

В течение учебного года оценивание производится по системе усвоил/не усвоил.

Периодичность тематического контроля, проводимого учителем, определяется рабочей программой и календарно-тематическим планированием по каждому предмету, принятым на методическом объединении и утвержденным директором школы. Периодичность административного контроля определяется планом работы школы, утвержденным директором.

Без отметочного контроля и оценка предметных знаний и умений учащихся предусматривают выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета учеником и не подразумевают сравнения его с другими детьми. Домашние задания не задаются.

При оценке результативности обучения обучающихся, учитываются затруднения в освоении программы

Система оценки результатов отражает степень освоения 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 учитываются особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения происходит 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 может оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.

При оценке результативности достижений также учитывается 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».

Выявление представлений, умений и навыков у обучающихся, создает основу для корректировки программы. В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, оценивается его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

При оценке результативности обучения мы учитывали следующие факторы и проявления:

- особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося;
- выявление результативности обучения происходит вариативно с учетом психофизического развития обучающегося в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ;
- в процессе предъявления и выполнения всех видов заданий обучающимся оказывается помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям;
- при оценке результативности достижений учитываем степень самостоятельности ребенка.

Критерии уровня сформированности навыка

Баллы	Уровень сформированности навыка
0	Навык или умение отсутствует
1	Пассивное участие (действие выполняется взрослым, ребенок позволяет что-либо делать с ним)
2	Навык или умение проявляется иногда при значительной помощи взрослого
3	Навык или умение проявляется иногда при частичной помощи взрослого
4	Навык или умение проявляется иногда, ребенок выполняет действие самостоятельно
5	Навык или умение проявляется в большинстве случаев, ребенок выполняет действие самостоятельно

5.1 Формы и методы контроля

Критерий (ожидаемый результат)	Параметры	Измерители
Знать правила поведения на уроке. Соблюдение правил техники безопасности. Делать правильно глубокий вдох носом и выдох ртом. Выполнять основные положения для рук, ног, головы. Выполнять упражнения для формирования правильной осанки.	Уметь выполнять по показу и самостоятельно	Наблюдение. Специальные ситуации. Анализ выполняемых упражнений. Сравнительный анализ текущей успеваемости.
Выполнять построение, перестроение в колонну, в шеренгу по словесной инструкции. Выполнять команды: Выполнять прыжки с продвижением. Выполнять броски, ловлю, передачу мяча, предметов. Выполнять ползание на четвереньках, перелезать через препятствия. Ходить по гимнастической скамейке.	Уметь выполнять по показу и самостоятельно	Наблюдение. Специальные ситуации. Анализ деятельности. Сравнительный анализ текущей успеваемости.
Выполнять задания подвижных игр и игровых упражнений. Участвовать в эстафетах.	Принимать активное участие в играх и эстафетах.	Наблюдение. Специальные ситуации. Анализ деятельности. Сравнительный анализ текущей успеваемости

5.2 Система оценки сформированности базовых учебных действий

Группа БУД	Виды заданий на уроке	Способы оценки сформированности действий (с помощью каких заданий можно оценить)	Баллы (от 0 до 5)
1. Нахождение и обучение в среде сверстников, эмоциональное и коммуникативное взаимодействие с группой обучающихся.	Устные. Наглядные-практические. Творческие. Жестовые игры. Ритмические упр. Игры. Дидактические.	«Приветствие в круге» «Прощание в круге» «Найди свою пару»	от 0 до 5

2.Формирование учебного поведения:	Устные. Наглядные. Творческие. Жестовые игры. Ритмические упр. Дидактические. Игры. Пиктограммы	«Посмотри на меня» «Найди предмет» «Повтори за мной» Ритмические движение вместе с педагогом. «Что лишнее?» Игра «можно-нельзя»	от 0 до 5
3.Формирование умения выполнять задание:	Устные. Наглядные. Творческие. Жестовые игры. Ритмические упр. Дидактические. Игры. Пиктограммы	«Кто быстрее» «Кто внимателен» «Выбери правильный ответ» «Отгадывание загадок», «Части тела»,	от 0 до 5
4.Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.	Устные. Наглядные. Творческие. Жестовые игры. Ритмические упр.	Фланелеграф, Пиктограмма, «Передай мяч», «Полоса препятствий»	от 0 до 5