

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

Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
для 9 класса (2-й вариант)

Санкт – Петербург

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения программы
 - 2.1 Предметные результаты
 - 2.2. БУД
 - 2.3 Личностные результаты
3. Примерное содержание учебного предмета
4. Система оценки достижения планируемых результатов
 - 4.1. Формы и методы контроля
 - 4.2. Система оценки БУД
5. Календарно-тематическое планирование (Приложение 1)

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 нарушениями интеллекта и имеет лечебно-оздоровительную направленность.

Адаптивная физкультура 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 физкультура 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.

Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физкультура (АФ) – 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 морфо функциональные 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 АФ 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 АФ подчинены единой цели – вызвать усиленное действие физиологических функций организма учащегося, содействовать развитию физических качеств и двигательной культуры.

Место предмета в учебном плане.

В соответствии с недельным учебным планом.

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, сенсомоторики. Память развита со средним уровнем запоминания, осмысливания, переключения. Отсутствие понятийной речи. Выполняют упражнения по показу и объяснению учителя.

Дети с неустойчивым вниманием, нескоординированные, 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.

2. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты обучения.

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: спортивные игры.*

Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.

- Умение играть в спортивные и подвижные игры и др.

2.2. 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.

2.3 Личностные результаты

- Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, «Я» -концепция;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии с природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- освоение доступных социальных ролей, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностных смыслов учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах и правилах;
- формирование эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- развитие навыков сотрудничества в разных социальных ситуациях, бесконфликтности
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, достижению результата, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

3. Примерное содержание учебного предмета

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. 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). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой)

поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

4. 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, подтемы, раздела) 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 системе 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 учащихся, 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, 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.

Критерии уровня сформированности навыка

При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка.

Баллы	Уровень сформированности навыка
0	не выполняет, или умение полностью отсутствует.
1	выполняет с полной физической поддержкой
2	выполняет с незначительной физической поддержкой
3	выполняет самостоятельно, но умение не сформировано.
4	выполняет самостоятельно, сформировано умение
5	сформирован навык

4.1 Формы и методы контроля

Критерий (ожидаемый результат)	Параметры	Измерители
Знать требование безопасного поведения в спортивном зале. Показывать части тела. Выполнять вдох, выдох. Выполнять основные положения для головы, рук, ног. Выполнять упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять ритмические упражнения.	-Умение ориентироваться в спортивном зале. -Умение ориентироваться в тела, в пространстве, на плоскости. -Умение выполнять упражнения по показу учителя. - Умение слышать и слушать учителя.	Наблюдение. Специальные ситуации. Анализ выполняемых упражнений. Сравнительный анализ текущей успеваемости.
Построение в колонну, в шеренгу. Двигаться за учителем. Выполнять бег, прыжки, катать мяч, передавать предметы в шеренге. Выполнять лазанье, ползание.	-Умение выполнять задания. По показу учителя	Наблюдение. Специальные ситуации. Анализ деятельности. Сравнительный анализ текущей успеваемости.
Выполнение игровых упражнений.	-Умение ориентироваться в собственном теле. -Умение ориентироваться во внешнем пространстве.	Наблюдение. Специальные ситуации. Анализ деятельности. Сравнительный анализ текущей успеваемости.

4.2 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.	«Посмотри на меня» «Найди предмет» «Повтори за мной» Ритмические движение вместе с	от 0 до 5

	Дидактические. Игры. Пиктограммы	педагогом. «Что лишнее?» Игра «можно-нельзя»	
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