

Департамент образования Администрации города Ноябрьск

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» муниципального образования города Ноябрьск

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей
начальных классов
Протокол № 1
от «24» августа 2017 года
Руководитель методического
объединения: Хотеева Р.П.



«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
 Шафран Т.Л.
от «30» августа 2017 года



**Рабочая программа
по адаптивной физкультуре
для 16 класс**

2 часа в неделю (всего 66 часов)

Составитель: учитель физической культуры
МКОУ «С(К)ОШ»
Уруева Ольга Ивановна

2017 – 2018 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для 1 класса составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития МКОУ «С(К)ОШ», а также следующими нормативными правовыми документами:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Календарный учебный график муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» на 2017-2018 учебный год (приказ от 31.08.2017 г. № 211 - од);
3. Учебный план муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» на 2017-2018 учебный год (приказ от 31.08.2017 г. № 217 - од);
4. Положения о порядке разработки, утверждения и структуре рабочих программ учебных предметов, коррекционных курсов для классов, реализующих ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и ФГОС начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (слабослышащих и позднооглохших) (приказ от 11.11.2015 г. № 302-од).

Программа по адаптивной культуре включает 3 раздела: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Цель: занятий по адаптивной физкультуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- 1) формирование основных и прикладных двигательных навыков;
- 2) формирование навыков, ходить на лыжах, играть в игры;
- 3) укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Промежуточная аттестация осуществляется раз в год (в мае) проводится в форме тестирования физической подготовленности детей по следующим критериям:

- прыжок в длину с места
- приседания 10 раз
- упражнение на равновесии

Методы контроля результатов обучения

Устные: опрос (индивидуальный, фронтальный, выборочный, перекрестный), беседа и др. Практические: создание материального продукта, выполненного по образцу, алгоритму рисунок, демонстрация действий и операций.

Общая характеристика учебного предмета.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по адаптивной физкультуре 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.

Одним из важнейших направлений работы с обучающимися, имеющими умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физкультуре. В ходе организации и проведения уроков по данному предмету необходимо учитывать не только интеллектуальные дефекты обучающихся, но и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на методике и на содержании уроков адаптивной физкультуры. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Предметом обучения адаптивной физкультуры в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корректируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения урока по адаптивной физкультуре 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. Адаптивная физкультура в классах для детей с ограниченными возможностями здоровья ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха. Выделяются следующие разделы: общеразвивающие и корректирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

Место предмета в учебном плане

В учебном плане МКОУ «С(К)ОШ на изучение предмета «Адаптивная физкультура» в 1 классе отведено 2 часа в неделю (33 учебных недели), что составляет 66 часов в год, с учетом дополнительных каникул, предусмотренных для 1 - х классов.

Согласно требованиям СанПин 2.4.2.3286-15 от 10 июля 2015 года N 26 для 1 класса в программе выделены два периода: адаптационный (1 четверть, 18 часов) и основной (2-4 четверти, 48 часов). Календарно-тематический план уроков «Адаптивной физкультуре» в 1 классе составлен со 2 четверти. В адаптационный период включены все уроки из программы курса 1 класса, которые возможно провести в активных формах: для проведения урока выбраны разнообразные формы: урок-игра, урок-соревнование, урок-эстафета, урок-спортивный марафон, урок-сказка, урок-путешествие, урок викторина, урок-путешествие и другие подвижные игры и т.д., способствуя тем самым более мягкому вступлению первоклассников в школьную жизнь.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному 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, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

- 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: ходьба на лыжах, коррекционные подвижные игры.
 - Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, коррекционные подвижные игры, физическая подготовка.
 - Умение ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.

Содержание учебного предмета.

Адаптационный период коррекционные подвижные игры – 18 часов

Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете: подвижная игра «Стоп, хоп, раз», подвижная игра «Болото», подвижная игра «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты, подвижная игра

«Пятнашки», подвижная игра «Рыбаки и рыбки», подвижная игра «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты, подвижная игра «Бросай-ка», подвижная игра «Строим дом».

Физическая подготовка – 43 часа

Ходьба: ходьба с удержанием рук за спиной, ходьба с удержанием рук на поясе, ходьба с удержанием рук на голове, ходьба с удержанием рук в стороны, ходьба ровным шагом, ходьба на носках, ходьба на пятках.

Бег: бег в колонне, бег в умеренном темпе, бег медленном темпе, бег в быстром темпе.

Прыжки: прыжки на двух ногах, прыжки с одной ноги на другую, прыжки на двух ногах на месте с поворотами, прыжки на одной ноге на месте.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание: ползание на животе, на четвереньках, подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. лазание по гимнастической стенке вверх.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза: передача предметов в шеренге, передача предметов в шеренге по кругу, передача предметов в шеренге в колонне, броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх о пол, броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх о стенку.

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, построение в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.

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. сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке, движения плечами вперед (назад, вверх, вниз), движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения, наклоны туловища вперед (в стороны, назад). повороты туловища вправо (влево).

Лыжная подготовка – 5 часов

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.

Тематическое планирование определением основных видов учебной деятельности

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Характеристика видов учебной деятельности учащихся
1	Адаптационный период коррекционные подвижные игры	18	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности. Участвовать в подвижных играх. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Физическая подготовка	43	Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений

2			<p>Демонстрировать технику выполнения прыжка в длину с места</p> <p>Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств</p> <p>Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.</p> <p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине</p> <p>Демонстрировать технику выполнения перекатов на спине, из положения стоя.</p> <p>Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке и скамейке.</p> <p>Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.</p>
3	Лыжная подготовка	5	<p>Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения ступающего шага.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения изученными ходами при прохождении дистанции.</p> <p>Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности.</p> <p>Участвовать в подвижных играх.</p>

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.