

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
с.Малый Толкай»

«Утверждаю»:
к использованию в образовательном процессе
директор школы-интерната:
 /Самойлова Т.И./
Приказ № 41 от «29» 08 2019 г

«Рассмотрено»:
на заседании МО
Протокол № 1
от «29» 08 2019 г


«Согласовано»
зам. директора по УВР
 Станина Л.В.
от «29» 08 2019 г

«Принято»:
решением педагогического
совета ГБОУ с. Малый Толкай
Протокол № 1 от «29» 08 2019 г

**Рабочая программа
по предмету:
«Адаптивная физкультура»**

Программу составила: учитель
Смородинова Мария Васильевна
Квалификационная категория: первая
Класс: 5 для обучающихся с ТМНР

В основу разработки рабочей программы по предмету «Адаптивная физкультура» положена «Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» - Под ред. Л. Б. Баряевой – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011.

с.Малый Толкай

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон « Об образовании в Российской Федерации» № 273 ФЗ от 29.12.2012г.
2. Базисного учебного плана для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида приложение к приказу Министерства образования Р.Ф. от 10.04.2002г. № 29/ 2065 - п).
3. Учебного плана ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай на 2019-2020 учебный год.
4. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. - Под ред. Л. Б. Баряевой – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011.

Рабочая программа адресована обучающимся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью. Срок реализации программы 1 учебный год.

Цель программы: восстановление и совершенствование физических и психофизических способностей обучающихся с отклонением в развитии.

задачи:

- учить детей осознанно относиться к выполнению движений;
- учить осваивать модели невербального и вербального общения, необходимого в подвижных и спортивных играх и других ситуациях;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю.
- учить навыкам правильного дыхания;
- учить ходить и бегать в строю;
- учить правильному захвату различных по величине предметов;
- учить броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Общая характеристика учебного предмета

В программу по адаптивной физкультуре для обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью имеют интеллектуальные дефекты и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков. Замедленность протекания психических процессов обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того чтобы обучающиеся усвоили упражнения, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения, которые состоят из простых, элементарных движений. В работе с такими детьми нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения того или иного задания.

Учитывая вышесказанное, под физическим развитием обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

Каждый урок по адаптивной физкультуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями:

- постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям;
- чередованием различных видов упражнений, соответствующим возможностям обучающихся;
- учет индивидуальных особенностей каждого ученика;
- эмоциональность занятий;
- поощрение, похвала за малейшие успехи.

Урок целесообразно строить из 4 частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной, которые должны быть методически связаны между собой.

Основной формой организации учебного процесса является:

- урок;
- урок с элементами игры;

Разделы курса.

1. Дыхательные упражнения.

Упражнения на закрепление правильного физиологического (диафрагмально-реберного) дыхания. Обучение обучающихся короткому и бесшумному вдоху (не поднимая плечи), спокойному и плавному выдоху (не надувая щеки). Упражнения на формирование правильной осанки.

2. Построение и перестроение.

Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному, а затем из колонны по одному в колонну по двое. Обучение обучающихся поворотам направо, налево по образцу, данному учителем, и самостоятельно.

3. Ходьба и упражнения в равновесии.

Дальнейшее совершенствование навыков ходьбы: гимнастическим, приставным шагом, в полуприседе и приседе; в колонне по одному, парами, по кругу с различными движениями руками; с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов; с утяжелителями на голове, в руках (в руке). Ходьба скрестным шагом, «змейкой» со сменой темпа. Ходьба с ориентировкой на изменение темпа движения (быстро, медленно) по словесной инструкции, по звучанию музыкальных произведений. Ходьба по дорожкам, выполненным из материалов разной фактуры (сенсорным дорожкам, коврикам, толстым веревкам), по опорам, приподнятым над полом (полифункциональным модулям, игровой дорожке, змейке и др.). Обучение обучающихся заканчивать ходьбу одновременно. Упражнения в самостоятельной балансировке на набивном (сенсорном) мяче (диаметром 50, 75 см). Упражнения на формирование правильной осанки.

4. Бег.

Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, между линиями, между ориентирами и т. п. Побуждение обучающихся к легкому стремительному бегу. Бег с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули — цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость. Стимулирование желания обучающихся бегать с преодолением препятствий в естественных условиях. Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием. Формирование умений обучающихся сочетать бег с движениями с мячом. Расширение среды для двигательного развития обучающихся: бег на месте с использованием тренажеров «Беговая дорожка механическая» и др.

5. Прыжки.

Обучение обучающихся прыжкам со смещением ног вправо — влево (сериями по 10-20 прыжков один-два раза), прыжкам с продвижением вперед на 5-6 м, перепрыгиванию через линии, веревки. Прыжки через препятствия: мягкие модули (цилиндры, бруски, кубы и др.). Дальнейшее совершенствование навыков прыжков на мячах-хопах

6. Бросание, ловля, метание.

Совершенствование сформированных ранее умений обучающихся бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (до десяти раз подряд), бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола. Обучение обучающихся перебрасывать мяч друг другу снизу, через сетку. Развитие умений обучающихся перебрасывать друг другу набивной (сенсорный) мяч (диаметром 20 см), мячи из игры «Бросайка» («Бочче»),

бросать их в цель: в подушку, мягкий модуль «Труба» или игровую трубу «Перекасти поле», установленные вертикально или горизонтально. Обучение обучающихся броскам мячей разного объема из различных исходных позиций, например, стоя на коленях, сидя.

7. Ползание и лазанье.

Продолжение обучения обучающихся приемам ползания по гимнастической скамейке на животе или на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами. Обучение обучающихся ползанию по бревну. Совершенствование различных навыков ползания. Обучение обучающихся лазанию по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет по диагонали.

8. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол (по упрощенным правилам).

Обучение обучающихся:

- передаче мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча;
- перебрасыванию мяча друг другу двумя руками от груди в движении;
- ловле мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с разных сторон;
- броскам мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.

Игра «Бросайка» (Бочче) (по упрощенным правилам). Уточнение с обучающимися представления о цвете, величине мячей. Обучение обучающихся определять вес мячей на основе барического чувства со зрительным контролем и без него. Отработка техники броска. Знакомство обучающихся с правилами бега до линии броска и бросания мячей (по очереди разного веса) в цель (обруч, подушка, кегли).

Футбол (по упрощенным правилам). Обучение обучающихся передаче мяча друг другу, отбиванию его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4 м).

Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» в соответствии учебным планом ГБОУ школы-интерната на 2019/2020 учебный год рассчитана на 101 час в год, 3 раза в неделю (исходя из 34 учебных недель)

Требования к знаниям и умениям обучающихся

1. Ходить в колонне по одному, строиться в шеренгу, колонну, круг;
2. перешагивать через незначительные препятствия;
3. ходить с сохранением правильной осанки;
4. бегать в медленном и быстром темпе;
5. прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

Содержание учебного предмета

<u>Раздел</u>	<u>Кол- во часов</u>	<u>Темы</u>	<u>Форма проведения</u>
<u>Мониторинг</u>	6		
<u>Ходьба и упражнения в равновесии</u>	18	Ходьба на пятках	урок
		Ходьба с перешагиванием через предметы	урок
		Ходьба в полуприседе и приседе	урок
		Ходьба по сенсорной дорожке	урок
		Ходьба по мягким модулям	урок
		Ходьба чередованием с бегом	урок
		Ходьба в полуприседе	урок
		Ходьба на месте	урок
<u>Бег</u>	24	Бег в колонне по одному и парами	урок
		Чередование ходьбы и бега	урок
		Бег с преодолением препятствий	урок
		Бег на тренажёре	урок
		Бег в колонне по одному	урок с элементами игры
		Ходьба и бег на носочках	урок с элементами игры
		Бег между мягкими модулями	урок
		Бег на скорость	урок
		Бег змейкой	урок
<u>Прыжки</u>	18	Прыжки в лево в право	урок
		Прыжки с продвижением вперед	урок
		Прыжки с места	урок

		Прыжки в высоту	урок
		Прыжки на двух ногах	урок с элементами игры
<u>Бросание, ловля, метание</u>	22	Бросание мяча на пол	урок
		Бросание мяча через сетку	урок с элементами игры
		Бросание мяча вверх	урок
		Игра «Попади в цель»	урок с элементами игры
		Прокатывание мяча двумя руками друг другу	урок с элементами игры
		Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	урок
		Метание мячей в цель	урок
<u>Ползание и лазанье</u>	10	Ползание на четвереньках по прямой линии	урок
		Ползание между предметами	урок
		Упражнения на коврике по следочкам	урок
<u>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</u>	3	Баскетбол	урок с элементами игры

**Календарно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»
на 2019-2020 уч.год (101 час)**

№	Содержание программного материала	Кол- во часо в	Дата провед ения	Прогнозируемый результат	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Коррекционная работа
Первое полугодие I четверть -24 часа							
1-6	Мониторинг	1	2.09 5.09 6.09 9.09 12.09 13.09				
<u>Ходьба и упражнения в равновесии</u>							
7	Ходьба на пятках	1	16.09	Формирование умения сохранять	Спортивная площадка	Выполняют движения на	Развитие координации

				равновесие в процессе движения		пятках	движений
8	Ходьба с перешагиванием через предметы	1	19.09	Умение повторять действия по образцу учителя	Сенсорная комната	Выполняют движения по образцу	Развитие координации движений
9	Ходьба в полуприседе и приседе	1	20.09	Формирование умения сохранять равновесие в процессе движения	Сенсорная комната	Выполняют движения в полуприседе и приседе	Развитие координации движений
10-11	Ходьба по сенсорной дорожке	2	23.09 26.09	Умение повторять действия по образцу учителя	Сенсорная комната	Ходьба по сенсорной дорожке	Развитие координации движений
<u>Бег</u>							
12	Бег в колонне по одному и парами	1	27.09	Формирование умения бегать в заданном ритме	Спортивная площадка	Выполняют бег в колонне по одному	Развитие слухового восприятия
13-14	Чередование ходьбы и бега	2	30.09 3.10	Умение последовательно выполнять действия	Спортивная площадка	Выполняют движения по инструкции учителя	Развитие координации движений
15	Бег с преодолением препятствий	1	4.10	Формирование умения сохранять равновесие в процессе движения	Сенсорная комната	Выполняют движения с преодолением препятствий	Развитие координации движений

16-17	Бег на тренажёре	2	7.10 10.10	Формирование умения бегать на тренажёре	Сенсорная комната	Выполняют бег на тренажёрах	Развитие слухового восприятия
<u>Прыжки</u>							
18-19	Прыжки в лево в право	2	11.10 14.10	Умение последовательно выполнять действия.	Спортзал	Выполняют прыжки	Развитие координации движений.
20-21	Прыжки с продвижением вперед	2	17.10 18.10	Формирование умения сохранять равновесие в процессе движения	Спортзал	Выполняют прыжки	Осознанно относиться к выполнению движений
<u>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</u>							
22-24	Баскетбол	3	21.10 24.10 25.10	Умение ориентироваться в пространстве	Спортивная площадка	Выполняют передачу мяча друг другу	Осознанно относиться к выполнению движений
Первое полугодие II четверть - 23 часа							
<u>Бросание, ловля, метание</u>							
25	Бросание мяча на пол	1	7.11	Умение повторять по образцу учителя	Сенсорная комната	Выполняют движения по инструкции	Формирование навыков самоконтроля
26-27	Бросание мяча через сетку	2	8.11 11.11	Умение ориентироваться в пространстве.	Спортивная площадка	Выполняют бросание мяча через сетку	Осознанно относиться к выполнению движений

28	Бросание мяча вверх	1	14.11	Формирование умения сохранять равновесие в процессе движения	Спортивная площадка	Учатся бросать мяч вверх	Умение ориентироваться в пространстве
29-30	Игра «Попади в цель»	2	15.11 18.11	Умение ориентироваться в пространстве	Сенсорная комната	Кидают кольца в цель	Развивать ловкость, быстроту реакции
<u>Ползание и лазанье</u>							
31	Ползание на четвереньках по прямой линии	1	21.11	Обучение учащихся ползанию на четвереньках по прямой линии	Сенсорная комната	Ползают на четвереньках	Умение ориентироваться в пространстве
32-33	Ползание между предметами	2	22.11 25.11	Обучение учащихся ползанию на четвереньках	Сенсорная комната	Ползают на четвереньках	Умение ориентироваться в пространстве
34-35	Упражнения на коврике по следочкам	2	28.11 29.11	Умение последовательно выполнять действия	Сенсорная комната	Выполняют упражнение на коврике	Развитие координации движений
<u>Ходьба и упражнения в равновесии</u>							
36-37	Ходьба по мягким модулям	2	2.12 5.12	Умение последовательно выполнять действия	Сенсорная комната	Ходьба по мягким модулям	Развитие общей моторики рук

38-39	Ходьба по сенсорной дорожке	2	6.12 9.12	Умение повторять действия по образцу учителя	Сенсорная комната	Ходьба по сенсорной дорожке	Развитие координации движений
40-41	Ходьба чередованием с бегом	2	12.12 13.12	Умение последовательно выполнять действия	Спортивная площадка	Ходьба по дорожкам	Развитие координации движений
<u>Прыжки</u>							
42-43	Прыжки с места	2	16.12 19.12	Формирование умения сохранять равновесие в процессе движения	Спортзал	Прыжки с места через кубики	Осознанно относиться к выполнению движений
44-45	Прыжки в высоту	2	20.12 23.12	Умение повторять по образцу учителя	Спортзал	Прыжки через скакалку	Формирование навыков самоконтроля
46-47	Прыжки с продвижением вперед	2	26.12 27.12	Формирование умения сохранять равновесие в процессе движения	Спортзал	Прыжки через кубики	Осознанно относиться к выполнению движений
Второе полугодие III четверть - 30 часов							
<u>Бег</u>							
48-50	Бег в колонне по одному	3	9.01 10.01 13.01	Умение ориентироваться в пространстве	Спортзал	Выполняют бег в колонне по одному	Осознанно относиться к выполнению движений

51-52	Ходьба и бег на носочках	2	16.01 17.01	Формирование умения сохранять равновесие в процессе движения	Спортзал	Выполняют движения на носочках	Развитие координации движений
53-55	Бег между мягкими модулями	3	20.01 23.01 24.01	Умение ориентироваться в пространстве	Сенсорная комната	Выполняют бег по инструкции	Развивать ловкость, быстроту реакции
<u>Бросание, ловля, метание</u>							
56-57	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	2	27.01 30.01	Умение повторять по образцу учителя	Сенсорная комната	Выполняют движения в парах	Формирование навыков самоконтроля
58-59	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	2	31.01 3.02	Умение ориентироваться в пространстве	Спортзал	Выполняют прыжки с бегом, метанием	Осознанно относиться к выполнению движений
60-62	Бросание мяча вверх	3	6.02 7.02 10.02	Формирование умения сохранять равновесие в процессе движения	Спортзал	Бросают мяч вверх	Умение ориентироваться в пространстве
63-65	Игра «Попади в цель»	3	13.02 14.02 17.02	Умение ориентироваться в пространстве	Сенсорная комната	Выполняют правила игры	Развивать ловкость, быстроту реакции
<u>Ходьба и упражнения в равновесии</u>							
66-67	Ходьба в полуприседе	2	20.02	Формирование	Сенсорная	Ходьба в	Осознанно

			21.02	умения сохранять равновесие в процессе движения	комната	полуприседе	относиться к выполнению движений
68-70	Ходьба на месте	3	27.02 28.02 2.03	Умение последовательно выполнять действия	Сенсорная комната	Выполняют движения под музыку на месте	Развитие координации движений
71-72	Ходьба с перешагиванием через предметы	2	5.03 6.03	Формирование умения сохранять равновесие в процессе движения	Сенсорная комната	Выполняют движения по образцу	Осознанно относиться к выполнению движений
<u>Ползание и лазанье</u>							
73-74	Ползание на четвереньках по прямой линии	2	12.03 13.03	Обучение учащихся ползанию на четвереньках по прямой линии	Сенсорная комната	Ползают на четвереньках	Умение ориентироваться в пространстве
75-77	Ползание между предметами	3	16.03 19.03 20.03	Обучение учащихся ползанию на четвереньках	Сенсорная комната	Ползают на четвереньках между предметами	Умение ориентироваться в пространстве
Второе полугодие							
IV четверть – 24 часов							
<u>Прыжки</u>							
78-79	Прыжки с места	2	30.03 2.04	Формирование умения сохранять	Спортзал	Прыжки с места через	Осознанно относиться к

				равновесие в процессе движения		кубики	выполнению движений
80-81	Прыжки в высоту	2	3.04 6.04	Умение повторять по образцу учителя	Спортзал	Прыжки через скакалку	Формирование навыков самоконтроля
82-83	Прыжки с продвижением вперед	2	9.04 10.04	Формирование умения сохранять равновесие в процессе движения	Спортзал	Прыжки через кубики	Осознанно относиться к выполнению движений
84-85	Прыжки на двух ногах	2	13.04 16.04	Умение последовательно выполнять действия	Спорт площадка	Прыжки через скакалку	Развитие координации движений
Бросание, ловля, метание							
86-87	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	2	17.04 20.04	Умение повторять по образцу учителя	Сенсорная комната	Выполняют движения в парах	Формирование навыков самоконтроля
88-89	Метание мячей в цель	2	23.04 24.04	Умение попадать в цель	Спорт площадка	Выполняют правила игры	Осознанно относиться к выполнению движений
90-91	Бросание мяча вверх	2	27.04 30.04	Формирование умения сохранять равновесие в процессе движения	Спорт площадка	Бросают мяч вверх	Умение ориентироваться в пространстве

<u>Бег</u>							
92-94	Ходьба и бег на носочках	3	7.05 8.05 14.05	Формирование умения сохранять равновесие в процессе движения	Спорт площадка	Выполняют движения на носочках	Развитие координации движений
95-96	Бег между мягкими модулями	2	15.05 18.05	Умение ориентироваться в пространстве	Спорт площадка	Выполняют бег по инструкции	Осознанно относиться к выполнению движений
97-98	Бег на скорость	2	21.05 22.05	Умение ориентироваться в пространстве	Спорт площадка	Бег на скорость	Развивать ловкость, быстроту реакции
99-101	Бег змейкой	3	25.05 28.05 29.05	Формирование умения сохранять равновесие в процессе движения	Спорт площадка	Выполняют бег змейкой за учителем	Развитие координации движений

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. - Под ред. Л. Б. Баряевой – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011.
2. Афонасьев Ю.А. Методическое пособие. Теория: «Возрастные особенности детского организма». Практика: Корригирующая гимнастика для детей школьного и дошкольного возраста» /Ю.А. Афонасьев. — М., 1999.
3. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии /Под ред. проф. Л.В. Шапковой (Коллектив авторов) — М.: «Советский спорт», 2002.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- Флажки.
- Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).
- Обручи
- Колокольчики.
- Кубики, кегли и шары пластмассовые.
- Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные) трех размеров).