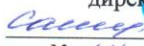



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
с.Малый Толкай»

«Утверждаю»:
к использованию в образовательном процессе
директор школы-интерната:
 /Самойлова Т.И./
Приказ № 47 от «16» 09 2020 г



«Принято»:
решением ППк
Протокол № 3
от «14» 09 2020 г

«Согласовано»
Председатель ППк
 Станина Л.В.
от «15» 09 2020 г

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

Программу составила: учитель
Смородинова Мария Васильевна
Квалификационная категория: первая
Класс: 4с 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
2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана на основе:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказа от 30 августа 2013г. № 1015 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
3. Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19 декабря 2014 года №1599. ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениям).
4. ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
5. Учебного плана ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай на 2020-2021 учебный год.
6. АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).
7. «Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» - Под ред. Л. Б. Баряевой – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» адресована обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) 4с класса.

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 строе.
- 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 обучающегося 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.

Ребёнок с умеренной и тяжелой умственной отсталостью имеет 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 него двигательных навыков. Для того чтобы обучающийся усвоил упражнения, необходимо многократное повторение, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения, которые состоят из простых, элементарных движений. В работе с таким ребёнком нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь в процессе воспроизведения того или иного задания.

Учитывая вышесказанное, под физическим развитием обучающегося 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 обучающегося;
- учет индивидуальных особенностей 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;

Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» в соответствии учебным планом ГБОУ школы-интерната на 2020/2021 учебный год рассчитана на 63 часа в год, 2 раза в неделю (исходя из 33 учебных недель в год)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, бережному отношению к материальным ценностям.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры).

Разделы курса

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. Бег в колонне. Выполнение строевых команд.

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, приставным шагом, широким шагом. 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.

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.

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. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска 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. Развитие физических качеств.

Коррекционные подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, с мячами, с бегом, с прыжками, с метанием и бросками. Подвижные игры «Паровоз», «На праздник», «Возьми ленточки», «Беги ко мне», «Перепрыгни через ручеек» и другие.

	Название раздела	Количество часов по четвертям				Проведено за год
		I ч	II ч	III ч	IV ч	
1	Мониторинг	3	-	-	-	3 часа
2	Построения и перестроения	3	-	-	-	3 часа
3	Ходьба и бег	-	-	6	9	15 часов
4	Прыжки	6	-	6	-	12 часов
5	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	-	6	-	3	9 часов
6	Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза	3	-	-	-	3 часа
7	Коррекционные подвижные игры	-	10	4	4	18 часов
8	Итого:	15	16	16	16	63 часа

**Календарно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»
на 2020-2021 уч.год (63 часа)**

№	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата проведения	Планируемый результат	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Коррекционная работа
Первое полугодие I четверть - 15 часов							
1-3	Мониторинг	3	1.09 7.09 8.09				
4-6	Построение в колонну по одному	3	14.09 15.09 21.09	Имеет представление о построение в колонну по одному	Спортзал	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу	Развитие умения адекватно вести себя во время занятия
7-9	Прыжки на двух ногах	3	22.09 28.09 29.09	Умеет последовательно выполнять действия		Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	Развитие координации движений
10-12	Прыжки с продвижением вперед	3	5.10 6.10 12.10	Может сохранять равновесие		Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	
13-15	Передача мяча двумя руками друг другу	3	13.10 19.10 20.10	Умеет повторять по образцу учителя	Сенсорная комната	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)	Формирование навыков самоконтроля
Первое полугодие II четверть - 16 часов							
16-18	Ползание на четвереньках	3	2.11 3.11 9.11	Умеет ползать на четвереньках	Сенсорная комната	Ползание на животе, на четвереньках	Умение ориентироваться в пространстве
19-21	Лазание по гимнастической	3	10.11 16.11	Имеет представление	Гимнастическая	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны),	Развитие координации движений

	стенке		17.11	лазать по гимнастической стенке	стенка	по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), по гимнастической сетке вправо (влево), по канату	
22-24	«Полоса препятствий»	3	23.11 24.11 30.11	Умеет последовательно выполнять действия	Сенсорная комната	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	Развитие координации движений
25-27	«Рыбаки и рыбки»	3	1.12 7.12 8.12			Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	
28-31	«Бросай-ка»	4	14.12 15.12 21.12 22.12			Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	
Второе полугодие III четверть -16 часов							
32-34	Ходьба	3	11.01 12.01 18.01	Может сохранять равновесие при ходьбе	Спортзал	Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе	Развитие координации движений
35-37	Бег между мягкими модулями	3	19.01 25.01 26.01	Умеет ориентироваться в пространстве	Сенсорная комната	Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание)	Развивать ловкость, быстроту реакции
38-40	Прыжки с места	3	1.02 2.02 15.02	Может прыгать с места	Спортзал	Прыжки в длину с места, с разбега	Осознанно относиться к выполнению движений
41-43	Прыжки в высоту	3	16.02 22.02 1.03	Умеет прыгать в высоту		Прыжки в высоту	
44-47	Игра-эстафета	4	2.03	Умеет	Сенсорная	Соблюдение последовательности	Развитие координации

	«Строим дом»		9.03 15.09 16.03	последовательно выполнять действия	комната	действий в игре-эстафете «Строим дом»	движений
Второе полугодие IV четверть – 16 часов							
48-50	Подлезание на четвереньках под препятствия	3	29.03 30.03 5.04	Умеет ползать на четвереньках	Сенсорная комната	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	Умение ориентироваться в пространстве
51-53	Ходьба с изменением темпа	3	6.04 12.04 13.04	Умеет сохранять равновесие	Спорт площадка	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	Развитие координации движений
54-56	Бег с изменением темпа	3	19.04 20.04 26.04			Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе	
57-59	Ходьба по гимнастической скамейке	3	27.04 4.05 11.05			Ходьба по доске, лежащей на полу	
60-63	Игра «Болото»	4	17.05 18.05 24.05 25.05			Умение последовательно выполнять действия	

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2)
2. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. - Под ред. Л. Б. Баряевой – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011.
3. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии /Под ред. проф. Л.В. Шапковой (Коллектив авторов) — М.: «Советский спорт», 2002. (<http://pedlib.ru/Books/6/0301/6-0301-1.shtml>)

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- Бубны.
- Флажки.
- Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).
- Игрушки музыкальные.
- 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).