

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. /Самойлова Т.И./
Приказ № 44 от «15» 09 2020 г

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

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

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

Программу составила: учитель
Смородинова Мария Васильевна
Квалификационная категория: первая
Класс: 6с 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 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 2020-2021 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;

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 100 часов в год, 3 раза в неделю (исходя из 34 учебных недель)

Планируемые результаты

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

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.

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.

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

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.

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.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол (по упрощенным правилам).

- 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.

Разделы курса

	Название раздела	Количество часов по четвертям				Проведено за год
		I ч	II ч	III ч	IV ч	
1	Мониторинг	5	-	-	-	5 часов
2	Ходьба и упражнения в равновесии	6	5	6	-	17 часов
3	Бег	6	-	6	9	21 час
4	Прыжки	4	6	-	6	16 часов
5	Бросание, ловля, метание	-	8	10	10	28 часов
6	Ползание и лазанье	-	5	6	-	11 часов
7	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	2	-	-	-	2 часа
8	Итого:	23	24	28	25	100 часов

**Календарно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»
на 2020-2021 уч.год (100 часов)**

№	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата проведения	Планируемые результаты	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Коррекционная работа
<u>I четверть -23 часа</u>							
1-5	Мониторинг	5	1.09 3.09 7.09 8.09 10.09				
<u>Ходьба и упражнения в равновесии</u>							
6-7	Ходьба на пятках	2	14.09 15.09	Научится сохранять равновесие в процессе движения	Сенсорная комната	Выполняют движения на пятках и по сенсорной дорожке	Развитие координации движений
8-9	Ходьба с перешагиванием через предметы	2	17.09 21.09				
10-11	Ходьба по сенсорной дорожке	2	22.09 24.09				
<u>Бег</u>							
12-13	Чередование ходьбы и бега	2	28.09 29.09	Научится последовательно выполнять действия	Спортивная площадка	Выполняют движения по инструкции учителя	Развитие координации движений
14-15	Бег с преодолением препятствий	2	1.10 5.10				
16-17	Бег на тренажёре	2	6.10 8.10				
<u>Прыжки</u>							
18-19	Прыжки в лево в право	2	12.10 13.10	Сможет выполнять прыжки	Спортзал	Выполняют прыжки	Осознанно относиться к выполнению движений
20-21	Прыжки с продвижением вперед	2	15.10 19.10				
<u>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</u>							

22-23	Баскетбол	2	20.10 22.10	Научится бросать мяч в цель	Спортивная площадка	Выполняют передачу мяча друг другу	Осознанно относиться к выполнению движений
II четверть - 24 часа							
<u>Бросание, ловля, метание</u>							
24-25	Бросание мяча через сетку	2	2.11 3.11	Научится ориентироваться в пространстве	Спортивная площадка	Выполняют бросание мяча через сетку	Осознанно относиться к выполнению движений
26-28	Бросание мяча вверх	3	5.11 9.11 10.11				
29-31	Игра «Попади в цель»	3	12.11 16.11 17.11				
<u>Ползание и лазанье</u>							
32-33	Ползание между предметами	2	19.11 23.11	Научатся сохранять равновесия	Сенсорная комната	Ползают на четвереньках	Умение ориентироваться в пространстве
34-36	Упражнения на коврике по следочкам	3	24.11 26.11 30.11			Выполняют упражнение на коврике	Развитие координации движений
<u>Ходьба и упражнения в равновесии</u>							
37-38	Ходьба по мягким модулям	2	1.12 3.12	Сможет последовательно выполнять действия	Сенсорная комната	Ходьба по мягким модулям и сенсорной дорожке	Развитие координации движений
39-41	Ходьба по сенсорной дорожке	3	7.12 8.12 10.12				
<u>Прыжки</u>							
42-44	Прыжки с места	3	14.12 15.12 17.12	Сформируется умение сохранять равновесие в процессе прыжков	Спортзал	Прыжки с места через кубики с продвижением в перед	Осознанно относиться к выполнению движений
45-47	Прыжки с продвижением	3	21.12				

	вперед		22.12 24.12				
III четверть - 28 часов							
<u>Бег</u>							
48-50	Ходьба и бег на носочках	3	11.01 12.01 14.01	Научится ориентироваться в пространстве	Спортзал	Выполняют движения на носочках и бег между предметами за учителем	Развитие координации движений
51-53	Бег между мягкими модулями	3	18.01 19.01 21.01				
<u>Бросание, ловля, метание</u>							
54-56	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	3	25.01 26.01 28.01	Научится сохранять равновесие в процессе движения	Сенсорная комната	Выполняют движения в парах	Развивать ловкость, быстроту реакции
57-60	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	4	1.02 2.02 4.02 8.02				
61-63	Игра «Попади в цель»	3	9.02 11.02 15.02				
<u>Ходьба и упражнения в равновесии</u>							
64-66	Ходьба в полуприседе	3	16.02 18.02 22.02	Научится последовательно выполнять действия	Сенсорная комната	Выполняют движения под музыку на месте	Развитие координации движений
67-69	Ходьба на месте	3	25.02 1.03 2.03				
<u>Ползание и лазанье</u>							
70-72	Ползание на четвереньках по прямой линии	3	4.03 9.03 11.03	Научится ползанию на четвереньках по прямой линии между	Сенсорная комната	Ползают на четвереньках по прямой и между	Умение ориентироваться в пространстве

73-75	Ползание между предметами	3	15.03 16.03 18.03	предметами		предметами	
IV четверть – 25 часов							
<u>Прыжки</u>							
76-78	Прыжки с места	3	29.03 30.03 1.04	Сформируются умения сохранять равновесие в процессе движения	Спорт площадка	Прыжки с места через кубики	Осознанно относиться к выполнению движений
79-81	Прыжки на двух ногах	3	5.04 6.04 8.04			Прыжки через скакалку	
<u>Бросание, ловля, метание</u>							
82-84	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	3	12.04 13.04 15.04	Научатся выполнять и повторять упражнения по образцу учителя	Спорт площадка	Выполняют упражнения и задания по инструкции учителя	Формирование навыков самоконтроля
85-88	Метание мячей в цель	4	19.04 20.04 22.04 26.04				
89-91	Бросание мяча вверх	3	27.04 29.04 4.05				
<u>Бег</u>							
92-94	Ходьба и бег на носочках	3	6.05 11.05 13.05	Сформируется умения сохранять равновесие в процессе движения	Спорт площадка	Выполняют движения на носочках	Развитие координации движений
95-97	Бег между мягкими модулями	3	17.05 18.05 20.05				
98-100	Бег змейкой	3	24.05 25.05 27.05				

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: Корректирующая 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).