

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 «15» 09 2020 г

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

«Согласовано»  
Председателем ПШк  
*Станина Л.В.*  
от «14» 09 2020 г

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

Программу составила: учитель  
Измайлова Мрина Николаевна  
Квалификационная категория: нет  
Класс: 2с.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 нарушениями).
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 «**Адаптивная физкультура**» адресована обучающимся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), **2 (сложный) класс.**

Срок реализации программы 2020-2021 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 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;

При обучении детей с тяжёлой умственной отсталостью рекомендуется безотметочная система обучения, но мониторинг сформированности практических умений и навыков обучающихся проводится при выполнении обучающимися заданий практического характера.

### **Разделы курса.**

1. Построения и перестроения.
2. Ходьба и бег.
3. Прыжки.
4. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.
5. Ползание и лазанье.
6. Коррекционные и подвижные 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 **66 часов в год - 2 раза в неделю.**

#### **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).

### Содержание учебного предмета

	Название раздела	Количество часов по четвертям				Проведено за год
		1ч	2ч	3ч	4ч	
1.	Диагностика	3ч	-	-	-	3ч
2.	Перестроение и построение	4ч	-	-	-	4ч
3.	Прыжки	5ч	-	9ч	-	14ч
4.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	3ч	-	-	-	3ч
5.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	-	6ч	-	12ч	18ч
6.	Коррекционные и подвижные игры	-	10ч	3ч	4ч	17ч
7.	Ходьба и бег	-	-	7ч	-	7ч
<b>7.</b>	<b>Итого:</b>	<b>15ч</b>	<b>16ч</b>	<b>19ч</b>	<b>16ч</b>	<b>66ч</b>

**Календарно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»  
на 2020-2021 уч.год (66 часов)**

№	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата проведения	Прогнозируемый результат	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Коррекционная работа
<b>Первое полугодие I четверть - 16 часов</b>							
<b>Построение и перестроение</b>							
1-3	Диагностика	3	04.09 07.09 11.09				
4-5	Построение и перестроение	2	14.09 18.09	Имеет представление о построение и перестроение		Принятие исходного положения для построения и перестроения (основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»))	Развитие умения адекватно вести себя во время занятия.
6-7	Построение в колонну по одному	2	21.09 25.09	Имеет представление о построение в колонну по одному		Построение в колонну по одному, в одну шеренгу	Развитие умения адекватно вести себя во время занятия.
<b>Прыжки</b>							
8-10	Прыжки на двух ногах	3	28.09 02.10 05.10	Умеет последовательно выполнять действия.	Спортзал	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	Развитие координации движений.
11-12	Прыжки с продвижением вперед	2	09.10 12.10	Может сохранять равновесие	Спортзал	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	Осознанно относиться к выполнению движений
<b>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза</b>							

13-15	Передача мяча двумя руками друг другу	3	16.10 19.10 23.10	Умение повторять по образцу учителя.	Сенсорная комната	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)	Формирование навыков самоконтроля
<b>Первое полугодие II четверть - 16 часов</b>							
<b>Ползание, подлезание, лазание, перелезание</b>							
16-18	Ползание на четвереньках	3	02.11 06.11 09.11	Умеет ползать на четвереньках	Сенсорная комната	Ползание на животе, на четвереньках	Умение ориентироваться в пространстве.
19-21	Лазание по гимнастической стенке	3	13.11 16.11 20.11	Имеет представление лазать по гимнастической стенке	Гимнастическая стенка	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), по гимнастической сетке вправо (влево), по канату	Развитие координации движений.
<b>Коррекционные и подвижные игры</b>							
22-24	«Полоса препятствий»	3	23.11 27.11 30.11	Умение последовательно выполнять действия.	Сенсорная комната	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	Развитие координации движений.
25-27	«Рыбаки и рыбки»	3	04.12 07.12 11.12	Умение последовательно выполнять действия.	Сенсорная комната	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	Развитие координации движений.
28-31	«Бросай-ка»	4	14.12 18.12 21.12 25.12	Умение последовательно выполнять действия.	Сенсорная комната	Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	Развитие координации движений.
<b>Второе полугодие III четверть -19 час</b>							
<b>Ходьба и бег</b>							



32-35	Ходьба	4	11.01 15.01 18.01 22.01	Научится сохранять равновесие	Спортзал	Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе	Развитие координации движений.
36-38	Бег между мягкими модулями	3	25.01 29.01 01.02	Умение ориентироваться в пространстве	Сорная комната	Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание)	Развивать ловкость, быстроту реакции.

#### Прыжки

39-42	Прыжки с места	4	05.02 08.02 12.02 15.02	Может прыгать с места	Спортзал	Прыжки в длину с места, с разбега	Осознанно относиться к выполнению движений
43-47	Прыжки в высоту	5	19.02 22.02 26.02 01.03 05.03	Умеет прыгать в высоту	Спортзал	Прыжки в высоту	Осознанно относиться к выполнению движений

#### Коррекционные и подвижные игры

48-50	Игра-эстафета «Строим дом»	3	12.03 15.03 19.03	Умение последовательно выполнять действия.	Сенсорная комната	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом »	Развитие координации движений.
-------	----------------------------	---	-------------------------	--	-------------------	--	--------------------------------

**Второе полугодие  
IV четверть – 16 часов**

**Ползание и лазанье**

51-53	Подлезание на четвереньках под препятствия	3	29.03 02.04 05.04	Умение ползать на четвереньках	Сенсорная комната	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	Умение ориентироваться в пространстве.
<b>Ходьба и бег</b>							
54-56	Ходьба с изменением темпа	3	09.04 12.04 16.04	Умение сохранять равновесие	Спорт площадка	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа (направления движения)	Развитие координации движений.
57-59	Бег с изменением темпа	3	19.04 23.04 26.04	Умение ориентироваться в пространстве	Спорт площадка	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа, направления движения	Осознанно относиться к выполнению движений
60-62	Ходьба по гимнастической скамейке	3	30.04 07.05 14.05	Умеет сохранять равновесие	Спорт площадка	Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке	Развитие координации движений.
<b>Коррекционные и подвижные игры</b>							
63-66	Игра «Болото»	4	17.05 21.05 24.05 28.05	Умение последовательно выполнять действия.	Спорт площадка	Соблюдение правил игры «Болото»	Развитие координации движений.

## **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).