

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 № 117 от «15» 09 2020 г

«Принято»:
решением ПШк
Протокол № 3
от «1» 09 2020 г

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

Рабочая программа
по предмету: «Адаптивная физкультура»
для 3 класса (вариант 2)

Программу составила: учитель
Астраханова Лариса Николаевна

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. Учебного плана ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай на 2020-2021 учебный год.
5. АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).
6. «Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» - Под ред. Л. Б. Баряевой – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011.
7. Положение о рабочих программах отдельных предметов (курсов), коррекционных курсов, внеурочной деятельности ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай. Приказ №58\20 от 01.09. 2016 г.

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 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;

Разделы курса.

1. Мониторинг – 4 часа
2. Построения и перестроения – 2 часа
3. Ходьба и бег – 16 часов

4.Прыжки – 14 часов

5.Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза – 3 часа

6.Ползание и лазанье – 9 часов

7.Коррекционные и подвижные игры – 15 часов

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).

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

№	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата проведения	Планируемый результат	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Коррекционная работа
Первое полугодие I четверть - 16 часов							
Построение и перестроение							
1-4	Мониторинг	4	2.09 6.09 9.09 13.09				
5-6	Построение в колонну по одному	2	16.09 20.09	Имеет представление о построение в колонну по одному		Построение в колонну по одному, в одну шеренгу	Развитие умения адекватно вести себя во время занятия
Прыжки							
7-10	Прыжки на двух ногах	4	23.09 27.09 30.09 4.10	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
11-13	Прыжки с продвижением вперед	3	7.10 11.10 14.10	Может сохранять равновесие	Спортзал	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	Осознанно относиться к выполнению движений
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза							
14-16	Передача мяча	3	18.10	Умение	Сенсорна	Передача предметов в	Формирование

	двумя руками друг другу		21.10 24.10	повторять по образцу учителя	я комната	шеренге (по кругу, в колонне)	навыков самоконтроля
Первое полугодие							
II четверть - 15 часов							
Ползание, подлезание, лазание, перелезание							
17-19	Ползание на четвереньках	3	8.11 11.11 15.11	Умеет ползать на четвереньках	Сенсорна я комната	Ползание на животе, на четвереньках	Умение ориентироваться в пространстве
20-22	Лазание по гимнастической стенке	3	18.11 22.11 25.11	Имеет представление лазать по гимнастической стенке	Гимнасти ческая 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
Коррекционные и подвижные игры							
23-25	«Полоса препятствий»	3	29.11 2.12 6.12	Умение последовательно выполнять действия	Сенсорна я комната	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	Развитие координации движений
26-28	«Рыбаки и рыбки»	3	9.12 13.12 16.12	Умение последовательно выполнять действия	Сенсорна я комната	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	Развитие координации движений
29-31	«Бросай-ка»	3	20.12 23.12 27.12	Умение последовательно выполнять действия	Сенсорна я комната	Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	Развитие координации движений
Второе полугодие							

III четверть -18 часов**Ходьба и бег**

32-35	Ходьба	4	10.01 13.01 17.01 20.01	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	24.01 27.01 31.01	Умение ориентироваться в пространстве	Сенсорная комната	Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание)	Развивать ловкость, быстроту реакции

Прыжки

39-41	Прыжки с места	3	3.02 7.02 10.02	Может прыгать с места	Спортзал	Прыжки в длину с места, с разбега	Осознанно относиться к выполнению движений
42-45	Прыжки в высоту	4	14.02 17.02 21.02 2.03	Умеет прыгать в высоту	Спортзал	Прыжки в высоту	Осознанно относиться к выполнению движений

Коррекционные и подвижные игры

46-49	Игра-эстафета «Строим дом»	4	6.03 13.03 16.03 20.03	Умение последовательно выполнять действия	Сенсорная комната	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»	Развитие координации движений
-------	----------------------------	---	---------------------------------	---	-------------------	---	-------------------------------

Второе полугодие

IV четверть – 14 часов**Ползание и лазанье**

50-52	Подлезание на четвереньках под препятствия	3	3.03 3.04 6.04	Умение ползать на четвереньках	Сенсорная комната	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	Умение ориентироваться в пространстве
-------	--	---	----------------------	--------------------------------	-------------------	---	---------------------------------------

Ходьба и бег

53-55	Ходьба с изменением темпа	3	10.04 13.04 17.04	Умение сохранять равновесие	Спорт площадка	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	Развитие координации движений
56-58	Бег с изменением темпа	3	20.04 24.04 27.04	Умение ориентироваться в пространстве	Спорт площадка	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе	Осознанно относиться к выполнению движений
59-61	Ходьба по гимнастической скамейке	3	8.05 15.05 18.05	Умеет сохранять равновесие	Спорт площадка	Ходьба по доске, лежащей на полу	Развитие координации движений

Коррекционные и подвижные игры

62-63	Игра «Болото»	2	22.05 25.05	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).