

Министерство образования Республики Башкортостан
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Уфимская коррекционная школа-интернат № 63 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

«Рассмотрено»

на заседании ШМО *на начало классов*
Руководитель МО *Ахметьянова* / ФИО *А.Х. Мухоморова*
«31» августа 2016г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
Л.В. Богданова / Л.В. Богданова /
«01» сентября 2016г.

«Утверждено»

Директор

З.А. Аглиуллина / З.А. Аглиуллина /
«01» сентября 2016г.



**Рабочая программа
(вариант 2)**

по предмету: Адаптивная физкультура
предметная область: Физическая культура
класс 1 в

2016 -2017 учебный год

Разработала учитель
Набиуллина Гульназ Хамзиевна.

Уфа - 2016

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура».....	5
3. Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура».....	6
4. Календарно-тематическое планирование.....	8

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и адаптированной основной образовательной программы государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Уфимская коррекционная школа-интернат № 63 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья/ учебного плана, утвержденного приказом МО РФ от 10.04.02 №29/2065-п

Преподавание предмета «Адаптивная физкультура» ведётся по программе «Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью». Л.Б. Баряева, Н.Н. Яковлева.

Программа утверждена Министерством образования и науки РФ. Адаптированная рабочая программа рассчитана на обучение детей со сложной структурой дефекта: сочетание тяжелых интеллектуальных нарушений с ДЦП на фоне глубокого недоразвития речи и значительных нарушений общей и мелкой моторики. Программа учитывает специфические особенности умственного, сенсорного, моторно-двигательного, речевого и социально-личностного развития детей с тяжелыми интеллектуальными нарушениями. В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) дисциплина «Адаптивная физкультура» входит в образовательную область «Физическая культура» и изучается школьниками с умеренной, тяжелой и глубокой степенью умственной отсталости школьного обучения, в соответствии с требованиями ФГОС. Рабочая программа по адаптивной физкультуре в первом классе рассчитана на 67 часов в год в соответствии с учебным планом (2 часа неделю, 37 учебных недель).

В системе предметов «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть предметных областей учебного плана и реализует познавательную и социокультурную цели:

- Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся.
- Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.
- Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Для достижения поставленных целей изучения предмета «Адаптивная физкультура» необходимо формирование *академических и жизненных компетенций* и решение следующих практических задач:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;

- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности учащегося с выраженным недоразвитием интеллекта на уроке адаптивной физической культуры:

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

Многочисленными исследованиями установлено, что умственно отсталый ребенок в физическом развитии значительно уступает нормально развивающемуся сверстнику. У таких детей замедленно формируются координация движений, их точность, равновесие, двигательные умения и навыки, а также быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть и другие качества. У умственно отсталых детей наблюдаются различные нарушения развития, которые необходимо учитывать в построении занятий по физическому воспитанию. Учитывая вышесказанное, под физическим развитием учащихся 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.

2. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения по предмету «Адаптивная физкультура», готовность их применения.

Определяется два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по предмету в первом классе не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы. Предполагается, что к концу обучения в первом классе учащиеся с умеренной, тяжелой и глубокой степенью умственной отсталости будут уметь минимальный уровень.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none">- умение навыков правильного построения и знания своего места в строю;- умение передвижения из класса на урок физкультуры;- умение ориентировки в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);- умение выполнения простейших исходных положений при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях;- овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя) и выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя;- овладение навыками ходьбы и бега в строю, в колонне по одному;- овладение навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземляться в прыжке;- умение прыгать, навыков правильного захвата различных	<ul style="list-style-type: none">- освоение самостоятельных двигательных навыков, координации, последовательности движений;- увеличение физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал;- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения;- повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры;- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности (секции).- умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры;- умение переносить различные грузы и коллективные действия при переноске тяжелых вещей,

<p>предметов, передача и переноски их;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение выполнять упражнения с мячом, скакалкой; - умение преодолевать различные препятствия. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение целенаправленного действия под руководством учителя в подвижных играх; - освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств).
--	--

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этой целью обучения данному предмету является освоение учащимися системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой ка-

тегории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Содержание предмета *«Адаптивная физкультура»* представлено следующими разделами: «Теоретические сведения», «Коррекционные подвижные игры».

Теоретические сведения: Название исходных положений физических упражнений, название упражнений, физиологическая значимость упражнений. Название спортивного инвентаря (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, набивной мяч и т.п.). Части скелета человека, названия суставов, основные мышечные группы (мышцы туловища, мышцы спины, мышцы передней и задней поверхности бедра и т.п.)

Коррекционные подвижные игры: Формирование навыков правильного построения и знания своего места в строю; передвижения из класса на урок физкультуры. Развитие ориентировки в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы). Выполнение простейших исходных положений при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях. Овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя) и выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя. Развитие навыков ходьбы и бега в строю, в колонне по одному. Овладение навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземляться в прыжке. Формирование умений прыгать, навыков правильного захвата различных предметов, передача и переноски их. Выполнение упражнений с мячом, скакалкой. Формирование умений преодолевать различные препятствия. Обучение переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей, целенаправленному действию под руководством учителя в подвижных играх.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия

"адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. При обучении учитывается неоднородность состава класса и осуществляется индивидуальный подход к учащимся. В работе с учащимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилению, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых и пространственных компонентов движений. Чтобы учащиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкций педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом.

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата		Тема урока	Кол-во часов	Содержание	БУД	Область развития жизненных компетенций	Домашнее задание
	план	факт						
I четверть								
I. Теоретические сведения								
1		5.09	Знакомство учащихся с оборудованием для уроков. Правила поведения в спортивном зале	1	Ориентировка в зале по конкретным ориентирам. Различать оборудование для уроков физкультуры.	Личностные учебные действия включают умения: - осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы,		
2		7.09.	Знакомство с физкультурным залом.	.1	Правила поведения во время занятий			

					физическими упражнениями.	обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;		
II. Коррекционные подвижные игры.								
3		14.09.	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	1	Игры, направленные на развитие выносливости. ОРУ в движении.	к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;	<ul style="list-style-type: none"> • Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств). играть в подвижные игры и др. • Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. • Совершенствование физических 	
4-5		19.09. 21.09	Упражнение в построении парами и по одному в ряд.	2	Обучать построению в колонну по одному, равнению в затылок.	- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения		
6-7		26.09. 28.09	Упражнение в построении в колонну друг за другом.	2	Обучать построению в одну колонну, равнению по разметке	- Коммуникативные учебные действия включают умения:		
8-10		3.10- 10.10.	Упражнение в построении в круг.	3	Обучать перестроению из одной шеренги в круг, взявшись за руки	-вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс):		
11- 14		12.10- 24.10	Ходьба стайкой за учителем.	4	Закрепление навыков ходьбы парами, взявшись за руки.	- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;		
15- 16		26.10. 31.10.	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки.	2		- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;		
II четверть						сотрудничать со взрослыми		
17		7.11	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки	1	Закрепление навыков ходьбы с сохранением правильной осанки.			
18- 20		9.11.- 16.11	Бег вслед за учителем.	3	Обучать бегу с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем с изменением направления			
21- 22		21.11 23.11	Бег в направлении к учителю.	2				
23- 24		28.11. 30.11	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	2	Закреплять навыки выполнения подпрыгиваний вверх на месте			
25-		5.12.	Выполнение подскоков на	2	Обучать прыжкам на двух			

26		7.12	двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.		ногах на месте	и сверстниками в разных социальных ситуациях; -доброжелательно относиться, взаимодействовать с людьми; - изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.	качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	
27-28		12.12 14.12.	Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.	2	Игры, направленные на развитие силовых способностей и прыгучести. ОРУ в движении.			
29-30		19.12. 21.12	Ловля мяча, брошенного учителем.	2				
31-32		26.12 28.12.	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	2				
III четверть								
I. Теоретические сведения								
33		16.01	Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий	1	Ориентировка в зале по конкретным ориентирам. Различать оборудование для уроков физкультуры. Правила поведения во время занятий физическими упражнениями.	Регулятивные учебные действия включают умения: - входить и выходить из учебного помещения со звонком; - ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения) пользоваться спортивным инвентарём; - адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить и т. д.); - контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; - передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения. Познавательные учебные действия включают умения: - пользоваться знаками,	• Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. • Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятель-	
II. Коррекционные подвижные игры.								
34-36		18.01-25.01.	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами	3	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его. Ориентироваться в пространстве. Ловить мяч.			
37-38		30.01. 1.02	Катание с небольших горок	2	Обучать катанию с небольших горок			
39-40		6.02. 8.02	Упражнения в перешагивании из круга в круг	2	Выполнять простейшие упражнения в определенном ритме.			
41-42		13.02. 15.02	Бег между объемными модулями	2	Развитие навыков выполнять бег между объемными модулями			
43-44		20.02. 22.02.	Прыжки на месте на двух ногах	2	Обучать прыжкам на двух ногах на месте			

45-46	27.02.1.03	Катание с небольших горок.	2	Закрепление навыков катания с небольших горок	символами, предметами заместителями (пиктограммами, карточками Домана, картинками); - принимать исходное положение для построения и перестроения; - строиться в колонну, шеренгу; - перестраиваться из шеренги в круг; - выполнять общеразвивающие упражнения (произвольный вдох и выдох, произвольный вдох и выдох, сгибать и разгибать пальцы, круговые движения кистью и руками, одновременные и поочередные движения руками, движения плечами, движения головой, повороты и наклоны туловища); - выполнять упражнения ходьбы и бега; - ползать, подлезать, лазать, перелезать; - прыгать; - приседать; - бросать и ловить мяч.	ности: спортивные и подвижные игры, катание на санках физическая подготовка.		
47-48	6.03.13.03	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	2	Обучать чередованию бега и ходьбы				
49-51	15.03-22.03	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках	3	Обучать ходьбе с сохранением правильной осанки в заданном направлении с мячом в руках.				
IV четверть								
I. Теоретические сведения								
52	3.04.	Называние и показывание оборудования и материалов для уроков физкультуры.	1	Ориентировка в зале по конкретным ориентирам. Различать оборудование для уроков физкультуры. Правила поведения во время занятий физическими упражнениями.	• Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться играть в подвижные игры и др. • Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных			
II. Коррекционные подвижные игры.								
53-54	5.04.10.04	Подвижная игра «Лови мяч»	2	Игры, направленные на развитие силовых способностей и прыгучести. ОРУ в движении				
55-56	12.04.17.04	Прыжки на месте на двух ногах, слегка продвигаясь вперед	2	Обучать прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, назад, с мячом в руках				
57-58	19.04.24.04	Прыжки на месте с мячом в руках	2					
59	26.04	Подвижная игра «Пустое место».	1	Игры, направленные на развитие скоростно- силовых способностей.				
60-61	3.05.8.05	Ползание на четвереньках по прямой линии.	2	Движения в различных пространственных				

62-63	15.05. 17.05	Упражнения в ползании на четвереньках под дугой	2	направлениях. Преодолевать различные препятствия.		способностей. • Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	
64-65	22.05. 24.05	Приседания, касаясь стенки затылком и спиной.	2	Координация движений двумя руками, тела.			
66-67	29.05. 31.05	Подвижные игры на улице	2	Проявлять интерес к предмету. Знать движения в различных пространственных направлениях. Правильный захват мяча. Правильное построение и знание своего места в строю.			

Пронумеровано и прошнуровано
12 (двенадцать) листа /ов
и скреплено печатью государственного
бюджетного общеобразовательного
учреждения Уфимская коррекционная
школа-интернат №63 для обучающихся с
ограниченными возможностями
здоровья

Директор



З.А.Аглиуллина

