

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БИЛИКТУЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНА:
на заседании
Методического совета.
Протокол от «31» 08 2020г. №

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
по УВР Т.И. Гладышева
А.А.
«31» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Биликтуйская
ООШ» Т.Г. Чубарина Т.Г.
Приказ от «31» 08 2020 г № 80



Рабочая программа
учебного предмета «Адаптированная физкультура»
для обучающихся 1 класса с умеренной умственной отсталостью
(нарушениями интеллекта): 2 вариант

Составитель: Лаврентьева А. Д.
учитель начальных классов

2020 г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» для обучающихся 1 класса с умеренной умственной отсталостью (нарушениями интеллекта) - 2 вариант, разработана на основе положения о рабочей программе МБОУ «Биликтуйская ООШ», утвержденного приказом от 08.05.2019 г. № 66 и следующих нормативно – правовых документов:

- Приказ МИНОБРНАУКИ РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598 ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ;
- Комплект примерных рабочих программ для дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФГОС ОВЗ).

Цель программы: оптимизации физического состояния и развития

Задачи

- Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и
- Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости,
- позитивного отношения к себе и окружающим.
- Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
- Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
- Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной активности.

II. Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития учащегося 1 класса. Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания, затруднением перевода в долговременную. Внимание малоустойчивое, отмечается замедленность переключения. Существенно страдают волевые процессы, ребенок не умеет руководить своей деятельностью. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для него трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного физического развития, нарушения согласованности движений и пр. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания обучающегося. Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность ребёнка. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся оказываются помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с учащимися с умеренной умственной отсталостью применяются специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

III. Место учебного предмета в учебном плане

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для 2 варианта ее освоение обеспечивается в рамках учебного

предмета адаптивная физическая культура. В нашем годовом учебном плане АООП (вариант 2) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для первого класса предусмотрено 16 часов в год.

IV. Личностные и предметные планируемые результаты

Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Личностные результаты освоения АООП:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие

мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической

культуры:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности.

- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2). Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

- Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
- Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).
- Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).

- Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции,
- действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

V. Содержание учебного предмета

Теоретические сведения (в процессе занятий)

Правила поведения при занятиях физической культурой. Начальные сведения о физической культуре. Сведения о подвижных играх и взаимодействии игроков. Сообщение сведений о велосипеде. Предназначение велосипеда. Техника безопасности при катании на велосипеде. Последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед

Физическая подготовка

Основная стойка. Стойка ноги врозь. Повороты на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Сюжетные общеразвивающие упражнения

Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос). Круговые движения кистью. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками, поочередно).

Одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «стоя».

Одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «сед».

Ходьба и бег

Ходьба и бег за учителем. Ходьба и бег в заданном направлении.

Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Ползание на четвереньках. Подлезание под препятствия на четвереньках.

Броски, ловля, метание, перенос груза.

Коррекционные подвижные игры (14 ч)

Подвижные игры с бегом: «Догони меня», «Догони колокольчик».

Подвижные игры с прыжками: «Удочка», «Перепрыгни через ров»,

Подвижные игры с мячом: «Солнышко», «Мой весёлый звонкий»,

Коррекционные игры:

- для развитие тактильной чувствительности игра «Рука всё помнит», «На ощупь»,
- для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти «Море, берег», «Раз, два, три – говори!».

Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Упражнения на равновесие. Дыхательная гимнастика. Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.

Велосипедная подготовка.

Ознакомление с велосипедом. Освоение езды на велосипеде

Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног. Вращение педалей без фиксации ног.

VI. Тематическое планирование

Тематический план курса «адаптивная физкультура»

<i>№</i>	<i>Темы разделов</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Физическая подготовка	4
2.	Коррекционные подвижные игры	4
3.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	4
4.	Велосипедная подготовка	4
	Всего часов	16

VII. Материально – техническое обеспечение

Для реализации программы по предмету «Адаптивная физкультура» учебно-методическое обеспечение включает:

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает:

- инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.
- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;
- спортивный инвентарь: гимнастический коврик, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, велосипед и т.д.

Учебно-методическая литература.

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э.
2. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
3. Андрущенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
4. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
5. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
6. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
7. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
8. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
9. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
11. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
12. Потапчук А. А. Фитбол- гимнастика в дошкольном возрасте: Учебное пособие / А. А. Потапчук, Г. Г. Лукина- СПб.: СПб ГАФК им. П. ФЙ. Лесгафта, 1999
13. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
14. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.

Приложение 1

**Календарно-тематическое планирование уроков адаптивной физкультуры
для обучающихся 1 класса
с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – 16 ч
Составитель: Лаврентьева А.Д.**

№ урока	Дата		Кол-во часов	Разделы и темы
	П	Ф		
1			1	Вводный урок. Ходьба и бег. Принятие исходного положения для построения и перестроения.
2			1	Ходьба и бег. Развитие общей выносливости.
3			1	Подвижные игры с бегом. Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале».
4			1	Подвижные игры с бегом. Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале».
5			1	Подвижные игры с мячом. Коррекционная игра «Рука все помнит».
6			1	Ползание. Построение в колонну. Подводящие упражнения: ползание на четвереньках. Основные движения: подлезание под препятствия на четвереньках.
7			1	Прыжки. Основные движения: Прыжки на двух ногах, с одной ноги на другую, с помощью скакалки, спрыгивание с высоты 20-30см.
8			1	Подвижные игры с прыжками. Коррекционная игра «Паук»
9			1	Ходьба и бег. Подводящие упражнения: ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения. Основные движения: ходьба и бег в колонне по одному за учителем противоходом.
10			1	Ползание. Основные движения: подлезание под препятствия на животе.
11			1	Прыжки. Основные движения: Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.
12			1	Подвижные игры с мячом. Игры «Мой веселый звонкий мяч».

13		1	Передача предметов. азвитие мелкой моторики рук. Подводящие упражнения: передача предметов в шеренге. Основные движения: передача предметов в кругу.
14		1	Подвижные игры с прыжками. . Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег».
15		1	Ходьба и бег. Упражнения в равновесии.
16		1	Сюжетный урок. Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, передача предметов. Развитие координационных и скоростных способностей. Закрепление.