

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БИЛИКТУЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНА:

на заседании

Методического совета.

Протокол от «31» 08 2020г. № 1

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

по УВР Лизу Гладышева

А.А.

«31» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Биликтуйская
ООШ» Нубарина Т.Г.

Приказ от «31» 08 2020 г № 83



Рабочая программа

учебного предмета «Адаптированная физкультура»

для обучающихся 5 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 по адаптивной физкультуре для обучающихся 5 класса с умеренной умственной отсталостью (нарушениями интеллекта) - 2 вариант, разработана на основе:

- Положение о рабочей программе МБОУ «Биликтуйская ООШ», утвержденного приказом от 08.05.2019 г. № 66;
- Приказ МИНОБРНАУКИ РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598 ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ;
- Письмо МИНОБРНАУКИ России от 11.08.2016 № ВК-1788/07 «ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ);
- ПРОГРАММА СПЕЦИАЛЬНЫХ (КОРРЕКЦИОННЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ VIII ВИДА: 5-9 Кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАД ОС, 2013. — Сб. 1.

Ведущим видом физкультурной деятельности с учащимися являются формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей, учащихся с нарушениями в развитии.

Цели программы: Развитие физических качеств и способностей учащихся, укрепление индивидуального здоровья, воспитание нравственно-волевых качеств, развитие коммуникативной и познавательной деятельности, адаптация человека с ограниченными возможностями в социуме, трудовой деятельности.

Задачи:

- 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;

- Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств;
- Осваивать доступные виды физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры;
- Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
- Повышение работоспособности учащихся.

II. Общая характеристика учебного предмета

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов для детей с умственной отсталостью структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры. Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др. В связи с затруднениями в пространственно-временной

ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Льжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, льжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Спортивные игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении

самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

Основной формой организации занятий по физической культуре является урок.

Каждый урок по «Адаптивной физкультуре» планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям обучающихся. Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной, которые методически связаны между собой. 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. Чтобы учащиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений.

Осуществляется систематический медицинский контроль за физическим развитием и состоянием здоровья учеников. Помещение, отведенное для занятий адаптивной физической культурой соответствует установленным санитарно-гигиеническим нормам, оборудовано спортивным инвентарем, пособиями и аптечкой первой помощи. На всех занятиях предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев.

III. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану для специальных (коррекционных) образовательных учреждений РФ на изучение адаптивной физкультуры отводится 68 часов в 5 классе (2 ч в неделю, 34 учебные недели).

IV. Личностные и предметные планируемые результаты

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Основным ожидаемым результатом является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

- **Личностные результаты:**

- мотив к самостоятельности;
- желание выполнять с педагогом игровые действия;
- умение эмоционально реагировать на похвалу;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал;
- осознание себя умелым.

Предметные результаты:

- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения;
- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;
- умение играть в подвижные игры и др.

Требования к уровню подготовки обучающихся 5 класса.

Обучающиеся должны научиться:

- Знать правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Подготавливать спортивную форму к занятиям, переодеванию;
- Знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- Участие в процессе общения и совместной деятельности;
- Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- Выполнять комплексы дыхательных упражнений;

- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - Оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах;
 - Выполнять метание малого мяча в цель;
 - Выполнять прыжки через скакалку

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1 км.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

V. Содержание учебного предмета

Легкая атлетика – 17 ч.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Как вести себя в процессе игровой деятельности. Сочетание разновидностей ходьбы. Бег 60 м с высокого старта. Бег в медленном темпе до 4 мин. Бег 1000 м на результат. Прыжки произвольным способом. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку. Метание мяча в пол на высоту отскока. Метание мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10 м). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Гимнастика – 20 ч.

Ходьба в различном темпе по диагонали. Смена ног при ходьбе. Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Комплекс упражнений с большими обручами. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей на расстоянии до 20 м. Подвижные игры. Группировка сидя, лежа. Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». Кувырок назад. Комбинация из кувырков. Кувырок назад. Комбинация из кувырков. Обучение кувырку вперед, назад из положения упор присев. Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подлезание под несколько препятствий. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед.

Лыжная подготовка – 10 ч.

Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение плугом.

Торможение плугом. Прохождение дистанции 1 км. Передвижение в быстром темпе 100-150 метров. Передвижение в быстром темпе 100-150 метров. Прохождение дистанции 1 км. Игра «Быстрый лыжник». Игровые задания.

Подвижные и спортивные игры – 21 ч.

Подвижные игры. Попеременный двушажный ход. Учебная игра. Подача мяча снизу, боковая подача. Учебная игра. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». Учебная игра. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, 58 29 неделя повороты на месте. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Медленный бег до 4 мин. Бег широким шагом на носках. Бег с преодолением небольших препятствий. Бег на 30 м с высокого старта на результат. Челночный бег. Метание мяча на дальность на результат. Метание мяча по бегущей цели. Медленный бег до 4 мин. Бег 1000 м на результат.

VI. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Легкая атлетика	17
2	Гимнастика	20
3	Лыжная подготовка	10
4	Подвижные и спортивные игры	21

Календарно-тематическое планирование см. приложение №1.

VII. Материально – техническое обеспечение

Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура;
- Теория и практика физической культуры;
- Спортивный инвентарь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
3. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, СибГАФК, 1999
4. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
5. Евсеев С.Т., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
6. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
7. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
8. Потапчук А. А. Фитбол - гимнастика в дошкольном возрасте: Учебное пособие / А. А. Потапчук, Г. Г. Лукина- СПб.: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999
9. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
10. Основные направления и содержание обучения детей и подростков с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.
11. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.

Приложение 1

**Календарно-тематическое планирование уроков адаптивной физкультуры
для обучающихся 5 класса
с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – 68 ч
Составитель: Лаврентьева А.Д.**

№ урока	Дата		Кол- во часов	Разделы и темы
	п	ф		
1			1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Как вести себя в процессе игровой деятельности.
2			1	Сочетание разновидностей ходьбы.
3			1	Бег 60 м с высокого старта.
4			1	Бег в медленном темпе до 4 мин.
5			1	Бег 1000 м на результат.
6			1	Прыжки произвольным способом.
7			1	Прыжки в длину с места.
8			1	Прыжки через скакалку.
9			1	Метание мяча в пол на высоту отскока.
10			1	Метание мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10 м).
11			1	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.
12			1	Ходьба в различном темпе по диагонали. Смена ног при ходьбе.
13			1	Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах.
14			1	Комплекс упражнений с обручем.
15			1	Дыхательные упражнения.
16			1	Упражнения для формирования осанки.
17			1	Эстафеты с переноской и подачей 2-3 набивных мячей на расстоянии до 20 м.
18			1	Упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове.

19			1	Передвижение по наклонной скамейке.
20			1	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.
21			1	Подлезание под несколько препятствий.
22			1	Повороты на гимнастической скамейке.
23			1	Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.
24			1	Подвижные игры с бегом и прыжками.
25			1	Подвижные игры с бросанием и ловлей мяча.
26			1	«Светло - темно». Ходьба с закрытыми и открытыми глазами. 1) 5 шагов с открытыми глазами, 5 шагов с закрытыми глазами (считать вслух).
27			1	«Каракатица» Ходьба спиной вперед.
28			1	«Хоп». Ходьба с остановками по сигналу. По сигналу «Хоп» - остановка, по сигналу «Хоп-хоп» - поворот кругом.
29			1	Бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями
30			1	Группировка сидя, лежа. Перекаты в группировке.
31			1	Из положения лежа на спине «мостик».
32			1	Кувырок назад. Комбинация из кувырков.
33			1	Кувырок назад. Комбинация из кувырков.
34			1	Обучение кувырку вперед, назад из положения упор присев.
35			1	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.
36			1	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.
37			1	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед.
38			1	«Не сбей». Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п.
39			1	Игра: «Точно в цель».
40			1	Игра: «Салки»
41			1	Одновременный бесплажный ход.

42			1	Спуск в низкой стойке.
43			1	Торможение плугом.
44			1	Торможение плугом.
45			1	Прохождение дистанции 1 км.
46			1	Передвижение в быстром темпе 100- 150 метров.
47			1	Передвижение в быстром темпе 100- 150 метров.
48			1	Прохождение дистанции 1 км.
49			1	Игра «Быстрый лыжник».
50			1	Игровые задания.
51			1	Подача мяча снизу, боковая подача.
52			1	Игра: «Повтори, не ошибись»
53			1	Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.
54			1	Ведение мяча на месте и в движения.
55			1	Остановка по сигналу учителя.
56			1	Ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте.
57			1	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.
58			1	Метание мяча на дальность на результат.
59			1	Метание мяча по бегущей цели.
60			1	Игра: «Волейбол в кругу».
61			1	Игра: «Дотронься до...».
62			1	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для ног.
63			1	Разучивание техники игры в Пионербол.
64			1	Совершенствование техники игры в Пионербол.
65			1	Совершенствование техники игры в Пионербол.
66			1	Игра: «Горячий мячик».
67			1	Игра: «Выполни команду».
68			1	Разучивание техники бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра «Два сигнала»

