

МБОУ «Карагайская средняя общеобразовательная школа №1»

РАССМОТРЕНО:

На заседании ШМО

_____ Андреева С.Г.

Протокол № _____

от « ____ » _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

_____ Ошуркова Л.А.

« ____ » _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

_____ Салаурова Т.В.

« ____ » _____ 20__ г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

для обучающихся 1 класса в условиях введения ФГОС
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)
на 2016-2017 учебный год

Учитель -

Выголова Марина Степановна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

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 самосовершенствование организма учащегося. В соответствии с этим **целью:** обучения является освоение учащимися системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

В ходе обучения учебному предмету "Адаптивная физическая культура" должны решаться следующие основные **задачи:**

- всестороннее гармоничное развитие и социализация учащихся;
- формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Адаптивное физическое воспитание продолжаясь в течение длительного периода жизни, не только оказывает

разностороннее влияние на организм учащихся-инвалидов, но и формирует новое осознание собственного "Я", понимание необходимости самовоспитания, которое выступает как средство саморазвития природных свойств компенсации двигательной недостаточности, укрепления здоровья, телесных сил, расширения психомоторных возможностей для нормальной жизнедеятельности.

Система физического воспитания, объединяющая все **формы** занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие **принципы**:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся;
- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо:

- разбираться в структурах дефекта аномального ребенка;
- знать причины, вызвавшие умственную отсталость;
- уровень развития двигательных возможностей;
- характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

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.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не

освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

На уроках по предмету "Адаптивная физическая культура" учащиеся учат:

- в разнообразной двигательной деятельности осознанно относиться к выполнению движений;
- согласовывать двигательные, интеллектуальные, волевые и эмоциональные усилия для закрепления формируемых навыков;
- дисциплинированности, организованности, ответственности, максимальной самостоятельности во время занятий физическими упражнениями и элементарными видами спорта;
- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);
- учат последовательности движений без предметов, с предметами (мячами), а также правилам безопасности при этом;
- учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;
- учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

Каждый урок планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

В процессе физического воспитания решаются конкретные задачи обучения:

- подготовка к уроку физкультуры;
- правильное построение и знание своего места в строю;
- правильное передвижение из класса на урок физкультуры;
- ориентировка в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя);
- выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- ходьба и бег 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 (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- овладение навыками правильного захвата различных предметов, передача и переноски их;
- формирование умений метать, бросать и ловить мяч;
- формирование умений ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;

- формирование умений выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- формирование умений преодолевать различные препятствия;
- обучение переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей;
- формирование целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.

Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Рабочая программа для 1 класса рассчитана на учебный год, общая трудоемкость 68 часа, количество занятий в классе в неделю – 2.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов, тем программы	Кол-во часов по каждому разделу	Общее количество часов по программе		
			Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
1 модуль					
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде	2			
	Знакомство с физкультурным залом		1		
	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры			1	
2	Построение и перестроения	1			
	Упражнения в построении парами			1	
3	Ходьба и упражнения в равновесии	3			
	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке)		1		
	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами			1	
	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)				1
4	Бег	1			
	Бег вслед за учителем			1	

5	Прыжки	1			
	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)				1
6	Катание, бросание, ловля округлых предметов	1			
	Прокатывание мяча двумя руками друг другу			1	
7	Ползание и лазанье	1			
	Ползание на четвереньках по прямой линии			1	
2 модуль					
8	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде	2			
	Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий		1		
	Совместные с каждым учащимся игры с мячом			1	
9	Построение и перестроения	1			
	Упражнения в построении по одному в ряд			1	
10	Ходьба и упражнения в равновесии	2			
	Упражнения в ходьбе в заданном направлении			1	
	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки				1
11	Бег	1			
	Бег в различных направлениях			1	
12	Катание, бросание, ловля округлых предметов	2			
	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)			1	1
13	Ползание и лазанье	2			
	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой			1	
	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота				1
3 модуль					
14	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде	2			
	Совместные с каждым учащимся игры с мячом			1	1

15	Построение и перестроения	2			
	Упражнения в построении в колонну друг за другом		1	1	
16	Ходьба и упражнения в равновесии	2			
	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя			1	1
17	Катание, бросание, ловля округлых предметов	2			
	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги			1	
	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами			1	
18	Ползание и лазанье	2			
	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя			1	1
4 модуль					
19	Построение и перестроения	2			
	Упражнения в построении парами			1	1
20	Ходьба и упражнения в равновесии	2			
	Упражнения в перешагивании из круга в круг			1	1
21	Бег	2			
	Бег между объемными модулями			1	1
22	Прыжки	2			
	Прыжки на месте на двух ногах			1	1
23	Катание, бросание, ловля округлых предметов	2			
	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу			1	1
24	Ползание и лазанье	2			
	Ползание на четвереньках по прямым линиям				1
	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя			1	
5 модуль					
25	Построение и перестроения	1			

	Упражнения в построении по одному в ряд			1	
26	Ходьба и упражнения в равновесии	2			
	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде			1	
	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках				1
27	Прыжки	3			
	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед			1	
	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках				1
28	Катание, бросание, ловля округлых предметов	2			
	Упражнения ловить мяч брошенный учителем			1	
	Упражнения бросать мяч учителю			1	
29	Ползание и лазанье	4			
	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели			1	1
	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой			1	1
6 модуль					
30	Построение и перестроения	3			
	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое		1	1	1
31	Ходьба и упражнения в равновесии	4			
	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки			1	1
	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия			1	1
32	Бег	3			
	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках		1	1	1
33	Ползание и лазанье	4			
	Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначительные препятствия			1	1

Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек			1	1
Всего часов:	68	6	38	24

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Название тем и сод-ние	Кол-во часов по данной теме	Формы и методы работы	Требования к уровню подготовки за 1 год обучения			Методическое информационно – техническое обеспечение
				Предметно – информационная составляющая (знать, понимать)	Деятельностно – коммуникативная составляющая (общеучебные и предметные умения)	Ценностно – ориентационная составляющая (воспитывать)	
1	Знакомство с физкультурным залом	1	Очная, групповая спорт зал, словесная	Ориентировка в зале по конкретным ориентирам	Вести себя во время занятий физическими упражнениями	интерес к предмету	спорт зал
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	1	Очная, групповая спорт зал, словесная	Что можно делать с физкультурными снарядами	Различать оборудование для уроков физкультуры	интерес к предмету	спорт зал, мячи, скакалки, обручи
3	Упражнения в построении парами	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, организованности	спорт зал
4	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке)	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности	спорт зал, игрушки
5	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности	спорт зал
6	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности	спорт зал
7	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	1	Очная, индивидуальная, спорт зал, словесная практическая	Координация толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность	спорт зал
8	Бег вслед за учителем	1	Очная, групповая спорт зал,	Правильное построение и знание	Выполнять простейшие упражнения в	интерес к предмету, дисциплинированно	спорт зал

			словесная практическая	своего места в строю	определённом ритме	сти	
9	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету	спорт зал, мячи
10	Ползание на четвереньках по прямой линии	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету	спорт зал
11	Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Что можно делать с физкультурными снарядами	Различать оборудование для уроков физкультуры	интерес к предмету, дисциплинированности	спорт зал, мячи, скакалки, обручи
12	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильно захватывать мяч	Ловить мяч	интерес к предмету	спорт зал, мячи
13	Упражнения в построении по одному в ряд	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности	спорт зал
14	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности	спорт зал
15	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности	спорт зал
16	Бег в различных направлениях	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, дисциплинированности	спорт зал
17	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильный захват мяча	Ловить мяч	интерес к предмету, самостоятельность	спорт зал, мячи
18	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность	спорт зал, дуги
19	Упражнения в проползании	1	Очная, групповая	Знать движения в	Ориентироваться в	интерес к предмету,	спорт зал, ворота

	на четвереньках в ворота		спорт зал, словесная практическая	различных пространственных направлениях	пространстве	самостоятельность	
20	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильный захват мяча	Ловить мяч	интерес к предмету, дисциплинированно сти	спорт зал, мячи
21	Упражнения в построении в колонну друг за другом	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированно сти	спорт зал
22	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Преодолевать различные препятствия	интерес к предмету, самостоятельность	спорт зал, верёвки и невысокие предметы
23	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету, самостоятельность	спорт зал, мячи
24	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету, самостоятельность	спорт зал, мячи
25	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях, невербальное общение	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность	спорт зал
26	Упражнения в построении парами	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированно сти	спорт зал
27	Упражнения в перешагивании из круга в круг	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Преодолевать различные препятствия	интерес к предмету, самостоятельность	спорт зал, обручи
28	Бег между объёмными модулями	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Целенаправленные действия	Преодолевать препятствия	интерес к предмету, самостоятельность	спорт зал, объёмный модуль

29	Прыжки на месте на двух ногах	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координацию толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность	спорт зал
30	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету, самостоятельность	спорт зал, мячи
31	Ползание на четвереньках по прямым линиям	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность	спорт зал
32	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях, невербальное общение	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность	спорт зал
33	Упражнения в построении по одному в ряд	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности	спорт зал
34	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Упражнения в определённом ритме	Ходить и бегать в заданном ритме, выполнять простейшие задания по словесной инструкции	интерес к предмету, дисциплинированности	спорт зал
35	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений с предметами, правила безопасности	Ориентироваться в пространстве, ходить в заданном ритме	интерес к предмету, дисциплинированности	спорт зал, мячи
36	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координацию толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность	спорт зал
37	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координацию толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность	спорт зал, мячи
38	Упражнения ловить мяч брошенный учителем	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Ловить мяч двумя руками	интерес к предмету, самостоятельность	спорт зал, мячи
39	Упражнения бросать мяч	1	Очная, групповая	Координация	Бросать мяч двумя	интерес к предмету,	спорт зал, мячи

	учителю		спорт зал, словесная практическая	движений двумя руками	руками	самостоятельность	
40	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность	спорт зал, мягкие игрушки
41	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность	спорт зал, дуги
42	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое	3	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности	спорт зал
43	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Ходить в заданном ритме	интерес к предметам, дисциплинированности	спорт зал
44	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Преодолевать различные препятствия	интерес к предмету, самостоятельность	спорт зал, веревки и невысокие предметы
45	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	3	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений с предметом	Бегать в заданном ритме с предметом	интерес к предмету, дисциплинированности	спорт зал, мячи
46	Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначительные препятствия	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность	спорт зал
47	Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Правильно захватывать различные предметы	интерес к предмету, самостоятельность	спорт зал, гимнастическая стенка