

**Содержание программы**

1. Пояснительная записка 3
   1. Возможные результаты 7
   2. Критерии оценки 8
2. Учебный план по предмету 9
3. Календарно-тематический план 10
4. Образовательные ресурсы 13

\

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 1 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1).

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана (вариант 1), ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование готовности детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1). Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни детей с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение ими основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

Нарушения развития детей 1 класса препятствуют их полноценному нахождению и обучению в среде сверстников, эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с окружающими людьми. Они не способны в полном объёме воспринимать собственное тело, до конца осознать свои физические возможности и ограничения, полноценно использовать доступные способы передвижения, соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью, самостоятельно контролировать двигательные навыки, координацию движений и т.п.

В связи с этим занятия по адаптивной физической культуре в 1 классе в первую очередь направлены

на:

* 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);

в дальнейшем на:

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

**Конечная цель обучения –** повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи:** Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, **целью рабочей программы** по адаптивной физической культуре (2 вариант) **для 1 класса** является ***оптимизации физического состояния и развития ребенка.***

## Задачи:

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Показателем усвоения обучающимися программы учебного материала являются следующие критерии: **Проявляет интерес**

* + к видам физкультурно-спортивной деятельности:
  + подвижным играм,
  + выполнению основных видов движений.

## Умеет:

* + выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);
  + играть в подвижные и коррекционные игры. **Различает** состояния:
  + бодрость-усталость,
  + напряжение-расслабление,
  + больно-приятно и т.п.

## Управляет произвольными движениями:

* + статическими,
  + динамическими.

## Проявляет двигательные способности:

* + общую выносливость,
  + быстроту,
  + гибкость,
  + координационные способности,
  + силовые способности.

**Личностные и предметные результаты освоения предмета *Требования к результатам освоения АООП:***

основным ожидаемым результатом освоения, обучающимся АООП (вариант 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.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР каждого ребёнка с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

## Личностные результаты освоения АООП включают:

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 уважительного отношения к окружающим;
4. овладение начальными навыками адаптации;
5. освоение доступной социальной роли (обучающегося);
6. развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
7. развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
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;

## Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*
   1. освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
   2. освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
   3. совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
   4. умение радоваться успехам.
2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:*
   1. интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
   2. играть в подвижные игры.
3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*
   1. 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:

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. 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).
3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

### Критерии оценивания

*Таблица 1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Уровни освоения (выполнения) действий/операций | критерии |
| 1. | **Пассивное участие/соучастие**  действие выполняется взрослым (ребёнок позволяет что-нибудь сделать с ним) |  |
| 2. | **Активное участие** – действие выполняется ребёнком:   * со значительной помощью взрослого * с частичной помощью взрослого * по последовательной инструкции (изображения или вербально) | **дд д дн** |
| * по подражанию или по образцу * самостоятельно с ошибками * самостоятельно | **до сш**  **с** |
| 3. | ***Сформированность представлений*** | |
| 1.представление отсутствует | - |
| 2.не выявить наличие представлений | ? |
| 1. представление на уровне:    * использования по прямой подсказке    * использования с косвенной подсказкой (изображение)    * самостоятельного использования | **пп п**  **+** |

# *2.*Учебный план на предмет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Класс | Кол-во часов  в неделю | I триместр | II триместр | III триместр | Год |
| Адаптивная  физкультура | 1 | 3 | 32 | 32 | 35 | 99 |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Тематическое планирование учебного материала на 2017/2018 учебный год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | ТЕМА УРОКА | Количеств  о часов | Дата  проведения | Факт |
| 1 | ***Физическая подготовка.*** Вводный урок. ИОТ и ТБ. | 1 |  |  |
| 2 | Ходьба и бег. | 1 |  |  |
| 3 | Ходьба и бег. | 1 |  |  |
| 4 | Ходьба и бег. | 1 |  |  |
| 5 | Ходьба и бег. | 1 |  |  |
| 6 | Ходьба и бег. | 1 |  |  |
| 7 | Ходьба и бег. | 1 |  |  |
| 8 | Ходьба и бег. | 1 |  |  |
| 9 | Ползание. | 1 |  |  |
| 10 | Ползание. | 1 |  |  |
| 11 | Ползание. | 1 |  |  |
| 12 | Ползание. | 1 |  |  |
| 13 | Ползание. | 1 |  |  |
| 14 | Ползание. | 1 |  |  |
| 15 | Ползание. | 1 |  |  |
| 16 | Ползание. ИОТ и ТБ. | 1 |  |  |
| 17 | Ползание. | 1 |  |  |
| 18 | Ползание. | 1 |  |  |
| 19 | Сюжетный урок. | 1 |  |  |
| 20 | Сюжетный урок. | 1 |  |  |
| 21 | Сюжетный урок. | 1 |  |  |
| 22 | ***Оздоровительная и корригирующая гимнастика.*** Упражнения на равновесие. | 1 |  |  |
| 23 | Упражнения на равновесие. | 1 |  |  |
| 24 | Упражнения на равновесие. | 1 |  |  |
| 25 | Упражнения на равновесие. | 1 |  |  |
| 26 | Упражнения на равновесие. | 1 |  |  |
| 27 | Упражнения на равновесие. | 1 |  |  |
| 28 | Упражнения на равновесие. | 1 |  |  |
| 29 | Упражнения на равновесие. ИОТ и ТБ. | 1 |  |  |
| 30 | Дыхательная гимнастика. | 1 |  |  |
| 31 | Дыхательная гимнастика. | 1 |  |  |
| 32 | Дыхательная гимнастика. | 1 |  |  |
| 33 | Дыхательная гимнастика. | 1 |  |  |
| 34 | Дыхательная гимнастика. | 1 |  |  |
| 35 | Дыхательная гимнастика. | 1 |  |  |
| 36 | Упражнения, направленные на развитие общей и  мелкой моторики. | 1 |  |  |
| 37 | Упражнения, направленные на развитие общей и  мелкой моторики. | 1 |  |  |
| 38 | Упражнения, направленные на развитие общей и  мелкой моторики. | 1 |  |  |
| 39 | Упражнения, направленные на развитие общей и  мелкой моторики. | 1 |  |  |
| 40 | Упражнения, направленные на развитие общей и  мелкой моторики. | 1 |  |  |
| 41 | Упражнения, направленные на развитие общей и  мелкой моторики. | 1 |  |  |
| 42 | Упражнения, направленные на развитие общей и  мелкой моторики. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 43 | Упражнения, направленные на развитие общей и  мелкой моторики. ИОТ и ТБ. | 1 |  |  |
| 44 | ***Коррекционные подвижные игры.*** Подвижные игры  с бегом. | 1 |  |  |
| 45 | Подвижные игры с бегом. | 1 |  |  |
| 46 | Подвижные игры с бегом. | 1 |  |  |
| 47 | Подвижные игры с бегом. | 1 |  |  |
| 48 | Подвижные игры с прыжками. | 1 |  |  |
| 49 | Подвижные игры с прыжками | 1 |  |  |
| 50 | Подвижные игры с прыжками | 1 |  |  |
| 51 | Подвижные игры с прыжками. | 1 |  |  |
| 52 | Подвижные игры с прыжками. | 1 |  |  |
| 53 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |
| 54 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |
| 55 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |
| 56 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |
| 57 | Подвижные игры с бегом. | 1 |  |  |
| 58 | Подвижные игры с бегом. | 1 |  |  |
| 59 | Подвижные игры с прыжками. | 1 |  |  |
| 60 | Подвижные игры с прыжками. | 1 |  |  |
| 61 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |
| 62 | Подвижные игры с бегом. ИОТ и ТБ. | 1 |  |  |
| 63 | Подвижные игры с бегом. | 1 |  |  |
| 64 | Подвижные игры с прыжками. | 1 |  |  |
| 65 | Подвижные игры с прыжками. | 1 |  |  |
| 66 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |
| 67 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |
| 68 | ***Физическая подготовка.*** Передача предметов. | 1 |  |  |
| 69 | Передача предметов. | 1 |  |  |
| 70 | Передача предметов. | 1 |  |  |
| 71 | Передача предметов. | 2 |  |  |
| 72 | Передача предметов. | 1 |  |  |
| 73 | Передача предметов. | 1 |  |  |
| 74 | Передача предметов. | 1 |  |  |
| 75 | Передача предметов. | 1 |  |  |
| 76 | Прокатывание мяча. ИОТ и ТБ. | 1 |  |  |
| 77 | Прокатывание мяча. | 1 |  |  |
| 78 | Прокатывание мяча. | 1 |  |  |
| 79 | Прокатывание мяча. | 1 |  |  |
| 80 | Ходьба и бег. | 1 |  |  |
| 81 | Ходьба и бег. | 1 |  |  |
| 82 | Ходьба и бег. | 1 |  |  |
| 83 | Ходьба и бег. | 1 |  |  |
| 84 | Ходьба и бег. | 1 |  |  |
| 85 | Ходьба и бег. | 1 |  |  |
| 86 | Ходьба и бег. | 1 |  |  |
| 87 | Ходьба и бег. | 1 |  |  |
| 88 | Эстафеты | 1 |  |  |
| 89 | Эстафеты | 1 |  |  |
| 90 | Эстафеты | 1 |  |  |
| 91 | Эстафеты | 1 |  |  |
| 92 | Эстафеты | 1 |  |  |
| 93 | Игры на свежем воздухе | 1 |  |  |
| 94 | Игры на свежем воздухе | 1 |  |  |
| 95 | Игры на свежем воздухе | 1 |  |  |
| 96 | Игры на свежем воздухе | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 97 | Игры на свежем воздухе | 1 |  |  |
| 98 | Контрольный урок. | 1 |  |  |
| 99 | Контрольный урок. | 1 |  |  |

## Образовательные ресурсы.

* **Креминская М.М.** Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
* **Уроки физической культуры** в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват.учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009**.**

## Периодические издания:

* Адаптивная физическая культура,
* Дефектология,
* Теория и практика физической культуры,
* «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

1. **Демонстрационные материалы** (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.). **Материально-техническое обеспечение:**

* дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
* спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи;
* мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, стулья, стол.