

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная  
общеобразовательная школа №3**

СОГЛАСОВАНО

руководитель МО

учителей начальных классов

\_\_\_\_\_ Р.В.Коваленко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018г.

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом

протокол № \_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ ООШ №3

\_\_\_\_\_ О.В.Тульская

приказ № \_\_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

Программа  
по учебному предмету  
«Адаптивная физкультура»  
составлена на основе примерной адаптированной основной  
общеобразовательной программы общего образования для обучающихся с умственной  
отсталостью (интеллектуальными нарушениями вариант 1) согласно требованиям ФГОС  
за курс 1 подготовительного класса

(для обучающихся 1 подготовительного класса с умственной отсталостью)

Составитель программы  
учитель начальных классов  
Тульская Анастасия Дмитриевна

Советск, 2018 г.

## 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) (вариант 2).

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана (вариант 2), 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 объеме 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.

## ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ

### **Общая характеристика учебного предмета:**

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся с ТМНР.

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития учащихся 16 класса. Так как помимо основного диагноза у детей отмечаются различные сопутствующие заболевания, такие как: нарушения сердечно-сосудистой, вегетативной, эндокринной систем, нарушения зрения, ожирение, ограничение речевого развития. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики. Нарушения опорно-двигательного аппарата (осанка), отставание в росте и т.д. Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания, затруднением перевода в долговременную. Внимание малоустойчивое, отмечается замедленность переключения. Существенно страдают волевые процессы, дети не умеют руководить своей деятельностью. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для детей класса 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 детей класса.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Педагог подбирает материал по степени сложности, исходя из особенностей физического развития каждого ребёнка.

### **Краткая характеристика учащихся класса:**

— **Общая осведомленность и социально – бытовая ориентировка:** навыки самообслуживания сформированы частично, необходим контроль за внешним видом. В знакомом пространстве ориентируются не в полном объёме, трое детей из пяти выполняют простые поручения с помощью.

**Особенности психофизического развития:** наблюдаются нарушения координационных способностей (точность движений, ритм) трёх из пяти учеников, отмечается напряжённость, скованность, слабая регуляция мышечных усилий, тремор, усиливающийся с возрастом интеллектуальной или физической нагрузки (один ребёнок). Мышление: обобщения по ситуационной близости не доступны 4 детям из 5, анализ, синтез осуществляет один ребёнок со значительной помощью учителя, остальным детям такой вид работы пока недоступен. Восприятие – требуется организация процесса восприятия. Внимание – неустойчивое, небольшой объём, малая произвольность. Память – механическая, малый объём, перевод в долговременную память существенно затруднён.

**Особенности регуляторной и эмоционально – волевой сферы:** целенаправленная деятельность интеллектуального характера не развита, в остальных сферах развита слабо и связана с видом деятельности и возранием на неё каждого конкретного ребёнка, интерес к деятельности неустойчивый, предлагаемую программу действий фактически не удерживают, один ребёнок – со стимуляцией, наблюдается быстрое пресыщение деятельностью, к оценке результатов деятельности ограниченный интерес.

**Сформированность учебных навыков:** учебные навыки не сформированы.

**Речь:** собственная речь у 4 детей из 5 отсутствует, у одного ребёнка представлена аграмматичной фразой эхолаличного характера. Наблюдаются полиморфные нарушения звукопроизношения. Активно повторяют отдельные слова, обозначая ими все стороны жизни. В обращенной речи простые инструкции фактически не понимают.

#### **Средства, используемые для реализации программы:**

- 1) физические упражнения;
- 2) коррекционные подвижные игры;
- 3) ритмопластика;
- 4) дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- 5) упражнения для зрительного тренинга;
- 6) материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажёры и пр.;
- 7) наглядные средства обучения.

Индивидуальные формы работы на уроках органически сочетаются с парными, групповыми и фронтальными.

#### **Средства общения с занимающимися:**

- 1) вербальные;
- 2) невербальные

Дидактический материал подбирается в соответствии с содержанием и задачами урока-занятия, учитывая уровень подготовки и развития каждого ребёнка.

Учебный предмет обучающиеся осваивают в соответствии с их возможностями к обучению и темпа усвоения программного материала.

#### **Формы контроля**

Тестирование, контроль за состоянием здоровья.

#### **Критерии оценивания**

*Таблица 1*

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

#### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах:

- Физическая подготовка;
- Оздоровительная и корригирующая гимнастика;
- Коррекционные подвижные игры.

В рабочей программе представлен учебный материал, скорректированный с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся. В связи с отсутствием возможности проведения занятий плаванием, данный раздел программы был заменён на раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика».

## 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

## 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:*
  - 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
  - 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
  - 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
  - 1.4 умение радоваться успехам.
2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:*
  - 2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
  - 2.2 играть в подвижные игры.
3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*
  - 3.1 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.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование учебного материала на 2017/2018 учебный год.

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Количество часов	Дата проведения	Примечание
1	<b>Физическая подготовка.</b> 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	<b>Оздоровительная и корригирующая гимнастика.</b> 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	<b>Коррекционные подвижные игры.</b> 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	<b>Физическая подготовка.</b> 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		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Учебно-методическое обеспечение.

#### 1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2);

#### 2. учебно-методическая литература

- **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.

#### 3. Периодические издания:

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

#### 4. 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.

