

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа №3

СОГЛАСОВАНО
руководитель МО
спортивно-эстетического цикла
«Оз» С. А. Озерова
«26» 08 2016г.

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом
протокол № 1
«29» 08 2016 г.



Программа
по учебному предмету
«Адаптивная физкультура»
составлена на основе примерной адаптированной основной
общеобразовательной программы общего образования согласно требованиям ФГОС
за курс 1 класса для обучающихся с задержкой психического развития

(1 специальный коррекционный класс с задержкой психического развития)

составитель программы
учитель музыки
первой квалификационной категории
Якименко Жанна Николаевна

Советск 2016 г.

Содержание программы:

1. Пояснительная записка _____ с.2
- 1.1 Возможные результаты _____ с.4
- 1.2. Критерии оценки достижения возможных результатов __ с.5
2. Учебный план _____ с.6
3. Календарно-тематический план _____ с.7
4. Образовательные ресурсы _____ с.11

1. Пояснительная записка

В соответствии с ч. 1 ст. 79 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273 (далее – Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации") установлено: «... содержание образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида». В связи с этим в МБОУ ООШ №3 разработана адаптированная основная образовательная программа для следующих категорий обучающихся:

- детей с ОВЗ 7 и 8 видов обучения, составляющих более 50% контингента школы;
- детей с ОВЗ, получающих образование в форме индивидуального обучения на дому, в том числе детей – инвалидов.

Адаптированная основная программа **по адаптивной физкультуре в 1 классе** – образовательная программа, адаптированная для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с ОВЗ. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Цели программы

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду. Воспитывает личностные качества, способствует социальной интеграции детей с проблемами развития в общество.

Задачи программы

Учитель физкультуры может решить стоящие перед ним задачи только в том случае, когда он будет вести занятия со строгим учётом структуры дефекта каждого ученика, со знанием всех его возможностей и недостатков. Учитель должен хорошо

знать все данные врачебных осмотров, знать состояние здоровья учащихся на каждом уроке.

Особо следует учитывать особенности детей с эпилептическими припадками, с травматическим слабоумием. Эти дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять упражнений, требующих больших физических усилий или ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков учащихся с выраженной интеллектуальной недостаточностью.

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

В настоящую программу включены следующие разделы: **общеразвивающие и корригирующие** упражнения, игры и игровые упражнения, гимнастика, элементы лёгкой атлетики.

1.1. Возможные результаты

Учащиеся должны знать:

- Как должен одеваться ученик на занятия.
- Учащиеся должны уметь:
- Выполнять команду «Становись!».
- Строиться в шеренгу.
- Выполнять инструкции и команды учителя.

Особенностью урока ритмики, в свете его коррекционных задач, является положительный эмоциональный фон всей деятельности учащихся, который должен быть обеспечен тщательным подбором музыкального репертуара, умелым планированием урока, внимательным отношением педагога к достижениям каждого ученика.

На уроке необходимы неперенное поощрение малейших успехов учеников, максимальная помощь в преодолении индивидуальных затруднений, терпеливое, щадящее отношение к детям.

Педагог не должен допускать отрицательную оценку неудачных и ошибочных движений учащихся, резкий или повышенный тон. Дети должны испытывать радость от предоставленной им возможности выразить себя в движении, передать движением свои чувства, переживания, своё понимание музыкального образа.

1.2. Критерии оценки достижения возможных результатов

Оценка достижений возможных предметных результатов по практической составляющей (что умеет) производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

- 1 - не выполняет, помощь не принимает.
- 2 - выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.
- 3 - выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
- 4 - выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
- 5 - выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.
- 6 - выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

1.1. Оценка достижений предметных результатов по знаниевой составляющей (что знает) производится путем фиксации фактической способности к воспроизведению (в т.ч. и невербальному) знания, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

- 1 - не воспроизводит при максимальном объеме помощи.
- 2 - воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.
- 3 - воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.
- 4 - воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.
- 5 - воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.
- 6 - воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

1.2. На основании сравнения показателей за полугодие текущей и предыдущей оценки учитель делает вывод о динамике усвоения АООП каждым обучающимся с РАС по каждому показателю по следующей шкале:

- 1 - отсутствие динамики или регресс.
- 2 - динамика в освоении минимум одной операции, действия.
- 3 - минимальная динамика.
- 4 - средняя динамика.
- 5 - выраженная динамика.
- 6 - полное освоение действия.

2. Учебный план

Предмет	Класс	Кол-во часов в нед.	I триместр	II триместр	III триместр	Год
Адаптивная физкультура	1	2	22	20	23	65

3.Календарно-тематическое планирование

№ урока по порядку	ТЕМА УРОКОВ	Количество часов, отводимых на изучение темы	Дата проведения	
			план	факт
Дыхательные упражнения				
1.	Дыхательные упражнения «Понюхай цветок».	1		
2.	Дыхательные упражнения «Согреть руки».	1		
3.	Дыхательные упражнения «Остудить воду».	1		
4.	Основные положения и движения.	1		
	Упражнения для мышц шеи и головы	1		
5.	Наклоны головы вперёд- назад с произнесением звуков.	1		
6.	Повороты головы в стороны с произнесением звуков.	1		
	Упражнения для кистей рук	1		
7.	Сгибание и разгибание пальцев в кулак.	1		
8.	Сведение и разведение пальцев.	1		
9.	Сгибание и разгибание кисти.	1		
10.	Повороты кистью: ладонь вверх, книзу.	1		
11.	Расслабление кисти.	1		
12.	Движение рук: вперёд, в стороны, вверх, вниз.	2		
13.	Движение рук на пояс, к плечам, хлопки, вверх, вниз.	2		
14.	Движение рук, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.	1		
	Упражнения для мышц туловища	1		
15.	Наклоны туловища вперёд.	1		
16.	Наклоны туловища в стороны.	1		
17.	Полуприседания на полной ступне.	1		
18.	Сгибание и разгибание стоп.	1		
19.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
20.	Принятия правильной осанки стоя и сидя.	1		
21.	Стойка в вертикальной плоскости.	1		
22.	Ритмические упражнения.	1		
23.	Прохлопывание ритма в два хлопка в медленном темпе.	1		
24.	Прохлопывание два хлопка в быстром темпе.	1		

4. Образовательные ресурсы

1. *Баенская Е. Р.* Психологическая помощь при нарушениях раннего эмоционального развития: метод. пособие / Е. Р. Баенская, М. М. Либлинг. — М.: Экзамен, 2004. — 128 с.
2. *Бгажнокова И.М.* Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития: программнометодические материалы / под ред. И. М. Бгажноковой. — М. : Изд. центр ВЛАДОС, 2007. — 181 с.
3. *Выготский Л. С.* Собрание сочинений. В 6 т. / Л. С. Выготский. — М.: Педагогика, 1982—1984.
4. Дети со сложными нарушениями развития. Психофизиологические исследования / под ред. Л. П. Григорьевой. - М. : ЭКЗАМЕН, 2006. - 349 с.
5. *Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.* Практикум по сказкотерапии. /Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. - Спб.: Речь, 2001.
6. *Лебединский В. В.* Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / В. В. Лебединский, О. С. Никольская, Е. Р. Баенская и др. — М.: Изд-во МГУ, 1990. — 197 с.
7. *Левченко И.Ю., Ткачева В.В.* Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии: Методическое пособие. . — М.: Просвещение, 2008. - 239 с.

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

12 листов

Директор МБОУ ООШ № 3

О.В. Тульская О.В. Тульская

«29» августа 2016г.