государственное казённое общеобразовательное учреждение Свердловской области

 «Нижнетагильская школа – интернат, реализующая адаптированные основные

общеобразовательные программы»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено** | **Согласовано** | **Утверждено** |
| на заседании ШМО Руководитель ШМО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.Б. Афанасьева/Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. |  Заместитель директора по УР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.Н. Кузьмина/ «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.  | Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.Ю. Леонова / Приказ №\_\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Адаптивная физкультура»**

**для обучающихся с умеренной степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями),**

**с тяжелыми и множественными нарушениями развития**

**1бкласса**

**на 2018 - 2019 учебный год**

|  |
| --- |
| Составитель:Долгополова И.В.учитель |

|  |
| --- |
|  |

г. Нижний Тагил

2018 год

Пояснительная записка

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.

Данная рабочая программа составлена на основании следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС образования обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). 1 и 2 варианты АООП. 11 декабря 2015 г. 478 с.
4. Образовательная программа ГКОУ СО «Нижнетагильская школа-интернат».

Программа рассчитана на обучение обучающихся 1 «б» класса с ТМНР первого года обучения. В классе 5 человек: 3 мальчика, 2 девочки.

Основное содержание

 **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 1б 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.

**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. | **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 | ? |
| 3.представление на уровне:* использования по прямой подсказке
* использования с косвенной подсказкой (изображение)
* самостоятельного использования
 | **пп****п****+** |

**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».

***Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета адаптивная физическая культура в 1б классе***

*Таблица 2*

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Кол-во****часов** |
| Физическая подготовка | 32 |
| Коррекционные подвижные игры | 18 |
| Оздоровительная и корригирующая гимнастика | 16 |
| **Общее количество часов** | **66** |

***Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года:***

*Таблица 3*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Номер урока****Раздел** | **1-16** | **17-32** | **33-50** | **51-66** |
| Физическая подготовка |  |  |  |  |
| Оздоровительная и корригирующая гимнастика |  |  |  |  |
| Коррекционные подвижные игры |  |  |  |  |

 Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – *ознакомление* с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – *начальное разучивание* используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.

третий этап – *углубленное разучивание* применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – *повторение* используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – *закрепление* используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили, 2015). Продолжительность каждого из этапов индивидуально корректируется. На первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме.

 Освоение раздела «Физическая подготовка предполагает освоение наибольшего спектра движений, в первом классе это такие основные движения как:построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, подлезание, передача предметов, прокатывание мяча.Занятия по этому разделу проводятся не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, что обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

 Содержание раздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» направлено на коррекцию общего физического развития учащихся и служит пропедевтикой подготовки детей к изучению раздела «Коррекционные подвижные игры».

 Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока), а также сочетания подвижных и коррекционных игр. В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;

- развитие тактильной чувствительности;

- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;

- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков, при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

Предусмотрены следующие виды работы на уроке: *словесные:* объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды; *физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по показу и пр.

**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.

Количество учебных часов

На изучение предмета «Адаптивная физкультура» отведено 2 часа в неделю, 33 учебные недели.

Календарно-тематическое планирование

Тематическое планирование учебного материала на 2018/2019 учебный год.

*Адаптивная физкультура 1 «б» класс (Вариант 2).*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ТЕМА УРОКА | Количество часов | Дата проведения | Примечание  |
| I триместр |
| **1 модуль.**  | **11** |  |
| 1 | ***Физическая подготовка.*** Вводный урок.  | 1 | 06.09. |  |
| 2 | Ходьба и бег. | 1 | 07.09. |  |
| 3 | Ходьба и бег. | 1 | 13.09. |  |
| 4 | Ходьба и бег. | 1 | 14.09. |  |
| 5 | Ходьба и бег. | 1 | 20.09. |  |
| 6 | Ходьба и бег. | 1 | 21.09. |  |
| 7 | Ползание. | 1 | 27.09. |  |
| 8 | Ползание. | 1 | 28.09. |  |
| 9 | Ползание. | 1 | 04.10. |  |
| 10 | Ползание. | 1 | 05.10. |  |
| 11 | Ползание. | 1 | 18.10. |  |
| **2 модуль.** | **10** |  |
| 12 | Ползание. ИОТ и ТБ. | 1 | 19.10. |  |
| 13 | Ползание. | 1 | 25.10. |  |
| 14 | Ползание. | 1 | 26.10. |  |
| 15 | Сюжетный урок. | 1 | 01.11. |  |
| 16 | Сюжетный урок. | 1 | 02.11. |  |
| 17 | ***Оздоровительная и корригирующая гимнастика.*** Упражнения на равновесие. | 1 | 08.11. |  |
| 18 | Упражнения на равновесие. | 1 | 09.11. |  |
| 19 | Упражнения на равновесие. | 1 | 15.11. |  |
| 20 | Упражнения на равновесие. | 1 | 16.11. |  |
| II триместр |
| 21 | Упражнения на равновесие. | 1 | 29.11. |  |
| **3 модуль.** | **10** |  |
| 22 | Упражнения на равновесие. ИОТ и ТБ. | 1 | 30.11. |  |
| 23 | Дыхательная гимнастика. | 1 | 06.12. |  |
| 24 | Дыхательная гимнастика. | 1 | 07.12. |  |
| 25 | Дыхательная гимнастика. | 1 | 13.12. |  |
| 26 | Дыхательная гимнастика. | 1 | 14.12. |  |
| 27 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. | 1 | 20.12. |  |
| 28 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. | 1 | 21.12. |  |
| 29 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. | 1 | 27.12. |  |
| 30 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. | 1 | 28.12. |  |
| 31 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. | 1 | 10.01. |  |
| **4 модуль.** | **13** |  |
| 32 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. ИОТ и ТБ. | 1 | 11.01. |  |
| 33 | ***Коррекционные подвижные игры.***Подвижные игры с бегом. | 1 | 17.01. |  |
| 34 | Подвижные игры с бегом. | 1 | 18.01. |  |
| 35 | Подвижные игры с прыжками. | 1 | 24.01. |  |
| 36 | Подвижные игры с прыжками. | 1 | 25.01. |  |
| 37 | Подвижные игры с мячом. | 1 | 31.01. |  |
| 38 | Подвижные игры с мячом. | 1 | 01.02. |  |
| 39 | Подвижные игры с бегом. | 1 | 07.02. |  |
| 40 | Подвижные игры с бегом. | 1 | 08.02. |  |
| 41 | Подвижные игры с прыжками. | 1 | 14.02. |  |
| 42 | Подвижные игры с прыжками. | 1 | 15.02. |  |
| III триместр |
| 43 | Подвижные игры с мячом. | 1 | 28.02. |  |
| 44 | Подвижные игры с мячом. | 1 | 01.03. |  |
| **5 модуль.** | **12** |  |
| 45 | Подвижные игры с бегом.  | 1 | 07.03. |  |
| 46 | Подвижные игры с бегом. | 1 | 14.03. |  |
| 47 | Подвижные игры с прыжками. | 1 | 15.03. |  |
| 48 | Подвижные игры с мячом. | 1 | 21.03. |  |
| 49 | Подвижные игры с мячом. | 1 | 22.03. |  |
| 50 | ***Физическая подготовка.***Передача предметов. | 1 | 28.03. |  |
| 51 | Передача предметов. | 1 | 29.03. |  |
| 52 | Передача предметов. | 1 | 04.04. |  |
| 53 | Передача предметов. | 1 | 05.04. |  |
| 54 | Передача предметов. | 1 | 18.04. |  |
| **6 модуль.** | **10** |  |  |
| 55 | Прокатывание мяча.  | 1 | 19.04. |  |
| 56 | Ходьба и бег. | 1 | 25.04. |  |
| 57 | Ходьба и бег. | 1 | 26.04. |  |
| 58 | Ходьба и бег. | 1 | 16.05. |  |
| 59 | Контрольный урок. | 1 | 17.05. |  |

**Материально – техническое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Учебно-методическая литература** | **Дидактический материал** | **Наглядные пособия** | **Технические средства** |
| **1. 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. **2. 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. | 1.изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;  | 1.спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи; | 1.Ноутбук. |