

Адаптивная физическая культура 1-5 классы (4.3)

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету Адаптивная физическая культура для 1-5 классов составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) государственного казенного общеобразовательного учреждения Удмуртской Республики «Школа № 92 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Вариант 4.3).

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а также профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

Основные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
- поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);
- улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;
- стимуляция появления новых движений;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- обучение переходу из одной позы в другую;
- освоение новых способов передвижения;
- развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
- формировании умения играть в подвижные игры и осваивать элементы спортивных игр;
- получение удовольствия от занятий физической культурой, радость от достигнутых результатов.

Программа по адаптивной физической культуре включает 9 разделов: «Теория о физической культуре» «Гимнастика», «Легкая атлетика» «Занятие в сенсорной комнате» «Занятие на мягких тренажерах», «Проект», «Подвижные игры», «Экскурсии», «Подвижные игры», «Диагностика». Каждый из разделов предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней:

- **минимальный уровень**, содержание которого предполагается к освоению детьми, имеющими двигательные нарушения, и интеллектуальные нарушения, предполагающему в процессе работы постоянную ассистентскую помощь взрослого;
- **достаточный уровень**, включающий в себя освоение более сложных двигательных навыков (элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений, игры с соблюдением правил и пр.).

Место учебного предмета в учебном плане.

Предметные области	Учебные предметы	Количество часов в неделю				
		I класс	II класс	III класс	IV класс	V класс
Обязательная часть						
Коррекционно-развивающая	Адаптивная физическая культура	1	1	1	1	1

Итого за год	33	34	34	34	34
--------------	----	----	----	----	----

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на формирование основ учебной деятельности учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые обеспечивают его подготовку к самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета:

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

1. Овладение социальной ролью обучающегося, сформированность мотивов обучения, навыков взаимодействия с учителем и одноклассниками;
2. Развитие любви к своей стране и городу;
3. Развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
4. Владение навыками коммуникации и нормами социального взаимодействия;
5. Развитие эстетических чувств;

6. Формирование знаний о правилах безопасного здорового образа жизни, интереса к предметно-практической деятельности и трудовым действиям.

Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся со слабой умственной отсталостью, результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Система оценки достижений обучающимися планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения программы, разработанной на основе АООП образовательной организации. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения программы и развития жизненных компетенций обучающегося по итогам учебного года.

Раздел «Теория Физической культуры»:

Может научиться:

- читать тексты о спортивной одежде;
- называть упражнения утренней гимнастики.
- основные правила на уроке;
- технику безопасности;
- отличить спортивную одежду от школьной;
- правила ношения спортивной одежды;
- рассказать о спортивном помещении;
- назвать спортивный инвентарь;
- знать названия основных команд;
- рассказать о физической нагрузке;
- назвать части скелета;
- режим дня;

Раздел «Гимнастика»:

Может научиться:

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- упражнение с предметами -кегли, палки, обручи, мячи.
- ходьба в различном направлении
- ходьба с разной скоростью;

Раздел «Легкая атлетика»:

Может научиться:

- выполнять команду «Становись»
- строиться в шеренгу, в колонну;
- чередовать ходьбу с бегом;
- ходить в колонне по одному;
- подпрыгивать на одной и двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземляться при прыжках;
- держать мячи, обручи;
- выполнять инструкции и команды учителя;

Раздел « Подвижные игры»:

Может научиться:

- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;
- броскам мяча;

- ловле мяча;
- передаче мяча;
- элементам спортивных упражнений.

Получит возможность научиться:

- элементам спортивных игр;
- взаимодействовать с партнерами по игре.

Организационная структура уроков:

Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

В процессе физического воспитания решаются конкретные задачи обучения:

- подготовка к уроку физкультуры;
- обучение правильному построению и знанию своего места в строю;
- обучение правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
- обучение ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- обучение простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- обучение овладению приемами правильного дыхания (по показу учителя);
- обучение выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- обучение выполнению ходьбы и бега в строю, в колонне по одному;
- обучение овладению навыками координации в различных видах прыжков и умению мягко приземляться в прыжках;
- формирование умений прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- овладения навыками правильного захвата различных предметов, передачи 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 сохранять равновесие в процессе движения по гимнастической скамейке и сенсорным тропам и дорожкам;
- 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.

Содержание учебного курса

1-5 классы (вариант 4.3)

Выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд.

Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями

Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

Наклоны вперед. В стороны. Назад. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища

Упражнения для расслабления мышц; Упражнения на укрепление мышц шеи; мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса;

Упражнения на укрепление мышц ног; упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения с предметами, с гимнастическими палками; флажками.

Упражнение с малыми обручами; малыми мячами. Упражнения с большим мячом; набивными мячами. Упражнения на равновесие; лазанье и перелезание.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки

2. Гимнастика.

1. Теория физической культуры:

Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. Чистота одежды и обуви.

Выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

Практическое занятие. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение.

Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд. Практическое занятие. Чистота зала, снарядов. Представления о двигательных действиях. Понятия: опрятность, аккуратность. Знание основных строевых команд.

Физическая нагрузка и отдых. Подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием. Предупреждение травм во время занятий. Видеоурок.

Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. практическое освоение простых элементов гимнастики. Прыжки, обходы, стойка. Значение и основные правила закаливания. Видеоурок. Значение и основные правила закаливания. Видеоурок. Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Видеоурок.

Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Видеоурок.

Правила поведения на уроках гимнастики. Видеоурок. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Видеоурок.

Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Режим дня.

Правила: техника выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя.

Понятие о тренирующем режиме.

Участие зрителем- болельщиком на соревнованиях.

3. Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.

Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега;

Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.

Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному, в обход зала за учителем.

Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.

Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием и бегом.

Основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки.

Способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности.

Выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя. Самостоятельное выполнение упражнений. Занятия в тренирующем режиме.

4. Занятие в сенсорной комнате.

5. Занятие на мягких тренажёрах.

6.Пректы.

Проект «Спортивные традиции своего народа и других народов»

Проект «Зимние виды спорта»

Проект «Техника безопасности при езде на велосипеде».

Проект «Подвижные игры».

7.Коррекционные подвижные игры: игры с элементами общеразвивающих упражнений, с мячами, с бегом, с прыжками.

8. Экскурсии.

Экскурсия в бассейн.

Экскурсия на стадион.

Экскурсия в тренажерный зал

Речевой материал:

Построение . Шеренга, колонна. Широкий шаг, приставной шаг. Мах, наклон, поворот. Дистанция. Направление. Отталкивание. Равновесие. Бросок. Пролезание. Флажок. Обруч. Захват. Перекатывание. Перепрыгивание. Спуск. Лазание. Прыжок с места. Быстро, медленно. Дистан-ция

Практическая работа:

Основные упражнения:

выполнение команд по показу учителя «Становись!», «Равняйся!» ходьба и бег «стайкой» за учителем. построение в одну шеренгу на боковой линии, выполнение команд по показу учителя , «Шагом марш!», «Стой!» Бег в колонне по одному за учителем; ходьба на носках; с высоким подниманием бедра; приставным шагом; перешагивание через небольшие препятствия при ходьбе; ходьба на носках; с высоким подниманием бедра; приставным шагом; перешагивание через небольшие препятствия при ходьбе; движения прямых рук: вперед, в стороны, вверх. Махи руками в боковой плоскости.

Движения головы: наклон вперед, влево, вправо.

Повороты головы. Наклоны туловища: вперед, вправо, влево. Повороты туловища направо и налево; ходьба и бег по прямой (S=15-20 м) по сигналу учителя; ходьба и бег по коридору шириной 3-4 м.; по извилистой дорожке; построение в круг из колонны по одному, двигаясь за учителем; перестроения по ориентирам по показу учителем; прыжки с небольшого возвышения с приземлением на гимнастический мат;

прыжки в длину с места; ходьба по гимнастической скамейке прямо; приставными шагами; перешагивая через кубики; стойка на одной ноге, другая согнута в колене (со страховкой учителя); броски мяча двумя руками от груди в руки учителя; ловля мяча без отскока от пола, удары ногой по мягкому мячу; сбивание предметов большим (малым) мячом; подлезание под резиновым жгутом на четвереньках; пролезание по тоннелю. Игры «Пятнашки», «Догони обруч»; игры «Сбей кеглю», «Поймай мяч»; игры «Перепрыгни через шнур», «Достань предмет»; игры «Беги ко мне», «Догони мяч»; игры «Поймай мяч», «Попади в круг» игры «Солнышко, дождик»; «Прыг-скок»; Подвижные игры, разученные в 1 кл. «Загони льдинку», «Стрельба в цель», «Возьми флажок», «Пятнашки»; игры «Сбор овощей», «Найди свой цвет»; упражнения с гимнастической палкой. Игра «Набрось кольцо»; броски теннисного мяча в стену правой (левой) рукой; метание мяча в вертикальную цель с расстояния 2-3 м.; стойка на одной ноге, другая согнута в колене, поочередно сменяя ноги (выполнять со страховкой учителя); прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча; ходьба по обручу, гимнастической палке, обхватывая предмет сводом стопы; пройти небольшой отрезок на скорость самостоятельно и в парах. дыхательные упражнения; бег на короткие отрезки с учителем; самостоятельно по сигналу учителя; броски мяча вперед; метание теннисного мяча с помощью учителя и самостоятельно. прыжки в длину с места в заданную зону. Подвижные игры с прыжками

Корректирующие упражнения:

упражнения на внимание; сгибание фаланг пальцев на правой (левой) руке; свободное дыхание ходьба по прямой, ходьба за учителем, держась за руки, ходьба между предметами; свободное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот). *Корректирующие упражнения:*

сгибание фаланг пальцев. *Корректирующие упражнения:*

сгибание и разгибание в голеностопных суставах *Корректирующие упражнения:*

разведение и сведение пальцев, маховые движения руками

пальчиковая гимнастика «Домик» сгибание-разгибание пальцев в кулак; свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот); одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев

; захватывание и перекачивание пальцами ног различных предметов ; свободное дыхание: вдох (через нос) – выдох (через рот); пальчиковая гимнастика «Моя семья»; сгибания-разгибание в голеностопных суставах (самостоятельно или с помощью); сгибания-разгибания в голеностопных суставах (самостоятельно или с помощью); сгибание фаланг пальцев рук; разведение и сведение пальцев рук; одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев; противопоставление первого пальца остальным на одной руке; круговые движения кистью; противопоставление первого пальца остальным на одной руке; произношение звуков на выдохе во время ходьбы; маховые движения руками

перекладывание мяча из одной руки в другую свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот)

Подводящие упражнения:

принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка; стойка ноги врозь по показу. ходьба по прямой, ходьба за учителем, держась за руки, ходьба между предметами; пальчиковая гимнастика «Улей». произвольный вдох (выдох) через рот (нос); упражнения в построении парами.

произношение звуков на выдохе во время ходьбы и бега; перепрыгивание с одной ноги на другую на

месте, с продвижением вперед; ходьба по линии, нарисованной на полу; перешагивание через гимнастическую палку. Ходьба с различными движениями рук; ходьба на носках. Подбрасывание мяча

вверх двумя руками; ходьба с перешагиванием через предметы; «змейка»; прокатывание мяча одной рукой друг другу; поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку); бег в разных направлениях между предметами вслед за учителем; собирание малых мячей в пластмассовую корзину; перешагивание и перепрыгивание из обруча в обруч, лежащие на полу; прыжки на месте на одной ноге, двух ногах; аккуратно и правильно садиться на санки. Катание санок без партнера; имитация езды на велосипеде, сидя на полу (стуле): имитация езды на велосипеде, сидя на полу (стуле); отведение рук в стороны, вверх; движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору; пальчиковая гимнастика «Руки в стороны»; перекатывание теннисного мяча; между ладонями; сжимание-разжимание массажного малого мяча; прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте; упражнения для укрепления мышц стопы: движения ступней в положении лежа и сидя (тыльное и подошвенное сгибание); ходьба на носках; ходьба с различными движениями рук по показу и словесной инструкции; ходьба, ОРУ без предмета подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками; поскоки на месте.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. 1. Флажки.
2. 2. Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см),
3. 3. Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).
4. 4. Игрушки мелкие пластмассовые (рыбки, шарики, лягушки) с магнитами.
5. 5. Игрушки со съёмными деталями.
6. 6. Игрушки мелкие резиновые, пластмассовые.
7. 7. Картинки с изображением различных предметов и игрушек, которые учащиеся используют в своих играх-занятиях.
8. 8. Колокольчики.
9. 9. Кубики, кегли и шары пластмассовые.
10. 10. Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов.
11. 11. Ленточки разных цветов и размеров (25 x 3 см, 12 x 3 см, 8 x 25 см, 2 x 25 см).
12. 12. Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные) трех размеров).
13. 13. Коврики гимнастические.
14. 14. Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).
15. 15. Набор для бадминтона.
16. 16. Обручи разных размеров.
17. 17. Гимнастическая стенка.
18. 18. Гимнастические скамейки.
19. 19. Набор для игры в «Бочче».
20. 20. Мягкие крупные модули.
21. В зависимости от задач, стоящих перед учителем, можно использовать любое другое оборудование и материалы.

Методические и учебные пособия

22. 1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
23. 2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.

24. 3. Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, Издательство М., «Владос», 2011.
25. 4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.
26. 5. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.:Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
27. 6. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб. - Союз художников, 2007.
28. 7. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
29. 8. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, СибГАФК, 1999.