

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Школа-интернат № 4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья "
г.Перми

Согласовано
Методическим советом
Протокол № 1 от 28.08.2019

Утверждено приказом
от 30.08.2019 № 118
«О внесении изменений в АООП»

**Адаптированная образовательная программа
по предмету «Адаптивная физкультура»
для обучающихся
с нарушениями опорно-двигательного аппарата
и умеренной и глубокой умственной отсталостью
(уровень начального общего образования)
(вариант 6.4)
1 подготовительный-4 классы**

Автор-составитель
Тиунова Н.Д., учитель

Пермь, 2019

Содержание

№ п/п	Наименование разделов	Страницы
1	Пояснительная записка	2
2	Общая характеристика учебного плана	3
3	Место предмета в учебном плане	4
4	Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.	4
5	Содержание учебного предмета	4
6	Планируемые результаты освоения программы	5
7	Средства мониторинга и оценки динамики обучения	6
8	Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения	7
9	Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Адаптированная физкультура»	7

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе «Методических рекомендаций по обучению и воспитанию детей с интеллектуальными, тяжелыми и множественными нарушениями развития» под редакцией А. М. Царева, 2015 год, в соответствии с нормативно-правовой базой;

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ(редакция 2016);

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», приказ Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599, зарегистрировано в Минюстре РФ 3 февраля 2015 года № 35850;

СанПИН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по Адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», постановление от 10 июля 2015 года № 26;

АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития.

Одним из важнейших направлений с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптированной физической культуре.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Характеристика детей НОДА (ГУО). Социально-психолого-педагогическая характеристика учащихся с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. Структура нарушения. Особенности двигательных, психических и речевых расстройств при различных формах ДЦП. Влияние двигательных, сенсорных и речевых расстройств на характер психических нарушений. Нарушение познавательной деятельности.

Несформированность высших корковых функций: пространственных представлений, стереогноза, схемы тела, зрительного и кинестетического гнозиса, праксиса. Нарушение эмоционально-волевой сферы и личности.

2. Общая характеристика учебного предмета

Занятия по предмету «Адаптированная физкультура» проводится 2 раза в неделю. Методика преподавания адаптированной физкультуры основана на дифференцированном и индивидуальном подходе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а так же первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой.

В процессе занятий используются коррекционные подвижные игры, упражнения на пространственную ориентировку, на сохранения равновесия, на развитие общей и мелкой моторики, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения

памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

3. Место предмета в учебном плане

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 2 часа в неделю, 66 часов в год, с учетом дополнительных каникул.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты:

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, бережному отношению к материальным ценностям.

Предметные результаты

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития

Овладения умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры)

Метапредметные результаты

Формирование умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей

Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности

Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности

5. Содержание учебного предмета

Программа предполагает работу по следующим разделам: «физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры».

1. Построения и перестроения

Принятие исходного положения(основная стойка). Построение в колонну по одному.

Повороты на месте направо, налево. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

2. Общеобразовательные и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения

Произвольный вдох(выдох) через рот(нос), произвольный вдох через нос(рот), выдох через рот(нос).

Общеразвивающие упражнения

Одновременное(поочередное) сгибание(разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движение плечами вперед(назад, вверх,вниз). Движения головой: наклоны вперед(назад, в стороны), повороты, круговые движения. Наклоны туловища вперед(в стороны, назад). Повороты туловища вправо(влево). Круговые движения прямыми руками вперед(назад). Приседание.

Ходьба и бег

Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Ползание, подлазание

Ползание на четвереньках. Подлазание под препятствия на четвереньках.

Передача предметов

Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).

«Коррекционные подвижные игры»

1) Элементы спортивных игр и спортивных упражнений

Формирование умения: узнавать баскетбольный мяч, волейбольный мяч, футбольный мяч.

2) Подвижные игры

Формирование умения соблюдать правила игр: «Стоп, хоп,раз», «Болото» «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Гуси-лебеди».

6. Планируемые результаты освоения программы

Минимальный уровень	Достаточный уровень
Восприятие собственного тела; Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств); Умение радоваться успехам: прыгнул,	Осознание своих физических возможностей и ограничений; Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей

побежал и др.	
---------------	--

7. Средства мониторинга и оценки динамики обучения

Текущая успеваемость обучающихся включает в себя полугодичное оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребенка по итогам учебного года. Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга специалисты образовательной организации оценивают уровень сформированности представлений, действий, внесенных в СИПР. Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются описательно в дневниках наблюдения и в форме характеристики за учебный год. На основе итоговой характеристики составляется СИПР на следующий учебный период.

Средства мониторинга и оценки динамики обучения

Уровни освоения (выполнения) действий	
Пассивное участие/соучастие -действие выполняется взрослым(ребенок позволяет что-нибудь сделать с ним)	
Активное участие-действие выполняется ребенком Со значительной помощью взрослого С частичной помощью взрослого По последовательной инструкции (изображения или вербально)	
По подражанию или по образцу Самостоятельно с ошибками Самостоятельно	
Сформированность представлений	
Представление отсутствует	
Не выявить наличие представлений	
Представление на уровне Использование по прямой подсказке Использование с косвенной подсказкой (изображение) Самостоятельного использования	

8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

Спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, гимнастические коврики, футбольные волейбольные мячи, методическая литература.

9. Календарно-тематическое планирование по учебному предмету

«Адаптированная физкультура»

№	Тема урока	Час	Дата
	Физическая подготовка		
	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде		
1	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со спортивным залом	1	
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	1	
	Построения и перестроения		
3,4	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка	2	
5,6	Построение в колонну по одному, по два.	2	
7,8	Повороты на месте направо, налево,	2	
	Дыхательные упражнения		
9	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот) ,выдох через рот (нос) в положении стоя.	1	
10	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот) ,выдох через рот (нос) во время ходьбы.	1	
11	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот) ,выдох через рот (нос) во время бега.	1	
	Ходьба и упражнения в равновесии		
12,13	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении	2	
14,15	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами	2	
16,17	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: по дорожке	2	
18,19	Ходьба в умеренном (медленном ,быстром) темпе.	2	
	Бег		
20,21	Бег в колонне за учителем. Игра «перемена мест»	2	
22,23	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Игра «пятнашки».	2	
	Общеразвивающие упражнения		

24	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1	
25	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1	
26	Круговые движения кистью. Игра на географию тела.	1	
27	Сгибание фаланг пальцев. Игра на географию пальцев.	1	
28	Круговые движения руками в исходном положении « руки к плечам»	1	
29	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1	
30	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1	
31,32	Повороты туловища вправо (влево).	2	
33,34	Круговые движения прямыми руками вперед (назад)	2	
35,36	Приседание. Игра «самолеты»	2	
	Ползание, подлазание		
42	Ползание на четвереньках по прямой линии.	1	
43,44	Подлазание на четвереньках под веревку.	2	
	Передача предметов		
45	Передача набивного мяча в шеренге. Игра «найди предмет».	1	
46	Передача флажка мяча по кругу.	1	
47	Передача гимнастической палки в колонне	1	
	Коррекционные подвижные игры.		
	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений		
48,49	Передача баскетбольного мяча в шеренге. Игра «передай мяч»	2	
50,51	Передача волейбольного мяча по кругу. Игра «говорящий мяч»	2	
52,53	Передача футбольного мяча в колонне. Игра «скачущий мяч»	2	
	Подвижные игры		
54	Игра «мороз-красный нос»	1	
55	Подвижная игра «стоп, хоп ,раз»	1	
56	Подвижная игра «болото»	1	
57	Подвижная игра «пятнашки»	1	
58	Подвижная игра «рыбаки и рыбки»	1	
59	Подвижная игра «гуси-лебеди»	1	
60	Игра «воробушки и кот»	1	
61	Игра «ловишки»	1	
62	Игра «ловишки»	1	

63	Игра «собираемся в поход»	1	
64	Игра «веселые зайчата»	1	
65,66	Дыхательная гимнастика. Скандинавская ходьба.	2	