

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»
структурное подразделение

школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы

**Рабочая программа
учебного курса
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов
(АООП НОО 2 вариант)**

Пояснительная записка

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающегося с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что обучающихся 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.

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;
- формирование туристических навыков, умений ходить на лыжах, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся;
- профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности обучающегося с выраженным недоразвитием интеллекта на уроке адаптивной физической культуры:

- учет индивидуальных особенностей (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием.

Место предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана образовательной области «Физическая культура». Количество учебного времени: 2 часа в неделю с 1-4 класс. За учебный год -1 класс – 66 часов; 2, 3,4 классы – 68 часов.

Содержание учебного предмета

Программа включает 5 разделов: «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры и соблюдать правила игры.

Раздел «Велосипедная подготовка» включает обучение езде на трехколесном и на двухколесном велосипеде.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Показателем усвоения обучающимися программы учебного материала являются следующие критерии:

Ребенок:

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 результаты освоения программы включают:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
 - формирование уважительного отношения к окружающим;
 - овладение начальными навыками адаптации;
 - освоение доступной социальной роли (обучающегося);
 - развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
 - развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Предметные результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты	1, 2 класс	3,4 класс
Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений	*Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. *Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации.	*Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. *Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации *Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью учителя. *Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.
Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью	*Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя.	*Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя.
Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры	*Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя *Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя	*Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя. *Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- *Аксенова, О. Э.* Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева ; СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2003.
- *Баряева, Л. Б.* Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью / Л. Б. Баряева, О. П. Гаврилушкина, А. Зарин, Н. Д. Соколова. — 2-е изд., перераб. и доп. — СПб. : КАРО, 2007.
- Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития: [программ.-метод, материалы] / [И.М. Бгажнокова, М. Б. Ульянцева, С. В. Комарова и др.] ; под ред. И.М. Бгажноковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2007.
- *Горская, И. Ю.* Координационные способности школьников с нарушением интеллекта : учеб, пособие / И. Ю. Горская. — Омск : Сиб. ГАФК, 1999.
- *Дмитриев, А. А.* Физическая культура в специальном образовании : учеб, пособие для студентов высш. пед. учеб, заведений / А. А. Дмитриев. — М.: Академия, 2002.
- *Евсеев, С. П.* 17. Примерная программа по адаптивной физической культуре для лиц, пребывающих в стационарных учреждениях социальной защиты населения (Раздел 1. Примерная программа по адаптивной физической культуре для детей в возрасте от 4 до 18 лет лиц, пребывающих в стационарных учреждениях социальной защиты населения) / С. П. Евсеев, А. И. Малышев. — СПб.: СПбНИИФК, 2007.
- *Жигорева, М. В.* Дети с комплексными нарушениями в развитии: педагогическая помощь / М. В. Жигорева. — М.: Академия, 2006.
- Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М. : Советский спорт, 2002.
- *Мозговой, В. М.* Создание здоровьесберегающего образовательного пространства в системе физического воспитания школьников с нарушением интеллекта / В. М. Мозговой // Коррекционно-развивающая работа с детьми в условиях полифункциональной интерактивной среды : сб. ст. междунар. науч. -практ. конф. Т. II. — М.: ГОУ ВПО МГЛУ, 2008. — С. 81-85.

Оборудование

- Гимнастическая скамейка
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические маты
- Дорожка-змейка из каната
- Кегли и шары пластмассовые, конусы, скакалки
- Индивидуальные коврики

- Стойки для прыжков в высоту
- Магнитофон, аудиокассеты и компакт-диски с записями различных мелодий и детских песен; а также музыкально-ритмических комплексов для гимнастики
- Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные).

Тематическое планирование 1 класс

Название раздела, темы урока	Кол-во часов
<i>Физическая подготовка</i>	
Правила поведения в спортивном зале	1
Дыхательные упражнения	2
Основные положения в движении	1
Упражнения для формирования правильной осанки	1
Ритмические упражнения	1
Построение и перестроение в колонну по одному	1
Построение в одну шеренгу	1
Перестроение из шеренги в круг	1
Ходьба, бег в колонне по одному	1
Ходьба на носках	2
Ходьба с различным положением рук	2
Ходьба по кругу, взявшись за руки	2
Быстрый и медленный бег	2
Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движением рук)	1
Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево	1
Прыжки в длину с места	1
Ползание на животе, на четвереньках	1
Ползание под препятствия на животе, на четвереньках	1
Лазание по гимнастической стенке вверх, по наклонной, через препятствия	1
Передача предметов в шеренге	1
Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх	1
Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками	1
Сбивание предметов большим, малым мячом	1
<i>Велосипедная подготовка</i>	
Узнавание составных частей трехколесного велосипеда	1
Последовательность действий при посадке на трехколесный велосипед	1
Управление трехколесным велосипедом	1
Езда на велосипеде по прямой и с поворотом	1
<i>Лыжная подготовка</i>	
Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки)	1
Транспортировка лыжного инвентаря	1
Последовательность действий при креплении ботинок к лыжам	1
Выполнение ступающего шага	1
Выполнение поворотов, стоя на лыжах	1
Выполнение скользящего шага	2
Выполнение попеременного двушажного хода	1
Выполнение бесшажного хода	1
Преодоление подъемов ступающим шагом	1

Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок	1
<i>Туризм</i>	
Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря	1
Последовательность действий при складывании вещей в рюкзак	1
Последовательность действий при складывании спального мешка	1
<i>Элементы спортивных игр и упражнений</i>	
Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча	1
Ловля баскетбольного мяча без откоса от пола, с откосом от пола	1
Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой	1
Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками	1
Волейбол. Узнавание волейбольного мяча	1
Прием волейбольного мяча (сверху, снизу)	1
Футбол. Узнавание футбольного мяча	1
Выполнение удара в ворота с места	1
Приём мяча стоя в воротах	1
Бадминтон. Узнавание (различие) инвентаря для бадминтона	1
Удар по волану: нижняя, верхняя подача	1
Отбивание волана снизу, сверху	1
Игра в паре	1
<i>Подвижные игры</i>	
Подвижная игра «Строим дом»	1
Подвижная игра «Кошки-мышки»	1
Игра-эстафета «Полоса препятствий»	1
Подвижная игра «Пятнашки»	1
Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	1
Игра-эстафета «Собери пирамидку»	1
Подвижная игра «Бросай-ка»	1
Всего	66

Тематическое планирование 2 класс

Название раздела, темы урока	Кол-во часов
<i>Физическая подготовка</i>	
Правила поведения в спортивном зале	1
Дыхательные упражнения	2
Основные положения в движении	1
Упражнения для формирования правильной осанки	1
Ритмические упражнения	1
Построение и перестроение в колонну по одному	1
Построение в одну шеренгу	1
Перестроение из шеренги в круг	1
Ходьба, бег в колонне по одному	1
Ходьба на носках	2
Ходьба с различным положением рук	2
Ходьба по кругу, взявшись за руки	2
Быстрый и медленный бег	2
Прыжки на двух ногах	1
Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движением рук)	1
Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево	1
Прыжки в длину с места	1
Ползание на животе, на четвереньках	1

Ползание под препятствия на животе, на четвереньках	1
Лазание по гимнастической стенке вверх, по наклонной, через препятствия	1
Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх	1
Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками	1
Сбивание предметов большим, малым мячом	1
<i>Велосипедная подготовка</i>	
Узнавание составных частей трехколесного велосипеда	1
Последовательность действий при посадке на трехколесный велосипед	1
Управление трехколесным велосипедом	1
Езда на велосипеде по прямой и с поворотом	1
<i>Лыжная подготовка</i>	
Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки)	1
Транспортировка лыжного инвентаря	1
Последовательность действий при креплении ботинок к лыжам	1
Чистка лыж от снега	1
Состояние на параллельно лежащих лыжах	1
Выполнение ступающего шага	1
Выполнение поворотов, стоя на лыжах	1
Выполнение скользящего шага	1
Выполнение попеременного двушажного хода	1
Выполнение бесшажного хода	1
Преодоление подъемов ступающим шагом	1
Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок	1
<i>Туризм</i>	
Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря	1
Последовательность действий при складывании вещей в рюкзак	1
Последовательность действий при складывании спального мешка	1
Соблюдение правил поведения в походе	1
<i>Элементы спортивных игр и упражнений</i>	
Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча	1
Ловля баскетбольного мяча без откоса от пола, с откосом от пола	1
Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой	1
Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками	1
Волейбол. Узнавание волейбольного мяча	1
Прием волейбольного мяча (сверху, снизу)	1
Футбол. Узнавание футбольного мяча	1
Выполнение удара в ворота с места	1
Приём мяча стоя в воротах	1
Бадминтон. Узнавание (различие) инвентаря для бадминтона	1
Удар по волану: нижняя, верхняя подача	1
Отбивание волана снизу, сверху	1
Игра в паре	1
<i>Подвижные игры</i>	
Подвижная игра «Строим дом»	1
Подвижная игра «Болото»	1
Игра-эстафета «Полоса препятствий»	1
Подвижная игра «Пятнашки»	1
Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	1
Игра-эстафета «Собери пирамидку»	1
Подвижная игра «Бросай-ка»	1
Всего	68

Тематическое планирование 3 класс

Название раздела, темы урока	Кол-во часов
<i>Физическая подготовка</i>	
Правила поведения в спортивном зале	1
Дыхательные упражнения	2
Основные положения в движении	1
Упражнения для формирования правильной осанки	1
Ритмические упражнения	1
Построение и перестроение в колонну по одному	1
Построение в одну шеренгу	1
Перестроение из шеренги в круг	1
Ходьба, бег в колонне по одному	1
Ходьба на носках	2
Ходьба с различным положением рук	2
Ходьба по кругу, взявшись за руки	2
Быстрый и медленный бег	2
Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево	1
Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед	1
Прыжки в длину с места	1
Ползание на животе, на четвереньках	1
Ползание под препятствия на животе, на четвереньках	1
Лазание по гимнастической стенке вверх, по наклонной, через препятствия	1
Передача предметов в шеренге	1
Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх	1
Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками	1
Сбивание предметов большим, малым мячом	1
<i>Велосипедная подготовка</i>	
Узнавание составных частей трехколесного велосипеда	1
Последовательность действий при посадке на трехколесный велосипед	1
Управление трехколесным велосипедом	1
Езда на велосипеде по прямой и с поворотом	1
<i>Лыжная подготовка</i>	
Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки)	1
Транспортировка лыжного инвентаря	1
Последовательность действий при креплении ботинок к лыжам	1
Чистка лыж от снега	1
Состояние на параллельно лежащих лыжах	1
Выполнение ступающего шага	1
Выполнение поворотов, стоя на лыжах	1
Выполнение скользящего шага	1
Выполнение попеременного двушажного хода	1
Выполнение бесшажного хода	1
Преодоление подъемов ступающим шагом	1
Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок	1
<i>Туризм</i>	
Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря	1
Последовательность действий при складывании вещей в рюкзак	1
Последовательность действий при складывании спального мешка	1
Соблюдение правил поведения в походе	1

<i>Элементы спортивных игр и упражнений</i>	
Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча	1
Ловля баскетбольного мяча без откоса от пола, с откосом от пола	1
Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой	1
Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками	1
Волейбол. Узнавание волейбольного мяча	1
Прием волейбольного мяча (сверху, снизу)	1
Футбол. Узнавание футбольного мяча	1
Выполнение удара в ворота с места	1
Приём мяча стоя в воротах	1
Бадминтон. Узнавание (различие) инвентаря для бадминтона	1
Удар по волану: нижняя, верхняя подача	1
Отбивание волана снизу, сверху	1
Игра в паре	1
<i>Подвижные игры</i>	
Подвижная игра «Строим дом»	1
Подвижная игра «Болото»	1
Игра-эстафета «Полоса препятствий»	1
Подвижная игра «Пятнашки»	1
Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	1
Игра-эстафета «Собери пирамидку»	1
Подвижная игра «Бросай-ка»	1
Всего	68

Тематическое планирование 4 класс

Тема занятия	Количество часов
Основы знаний. Закаливание организма: способы и средства	1
Дыхательные упражнения	2
Основные положения и движения	1
Упражнения для формирования правильной осанки	1
Ритмические упражнения	1
Построение и перестроение-размыкание по команде учителя	1
Повороты направо, налево с указанием направления учителя	1
Равнение по носкам в шеренге	1
Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!»	1
Ходьба, бег, начиная с левой ноги	1
Ходьба, бег, начиная с левой ноги. Ходьба с носка	1
Ходьба с носка	2
Бег парами наперегонки	2
Бег в медленном темпе, соблюдая строй	2
Прыжки на двух ногах	2
Прыжки с продвижением вперед	2
Прыжки вперед – назад. Прыжки с поворотами	2
Прыжки в длину с места	2
Прыжки боком (право - лево)	2
Прокатывание мяча, обруча	2
Бросание и ловля мяча, бросание мяча друг другу	2
Дыхательные упражнения	2
Отбивание мяча от пола	2
Метание малых мячей в вертикальную цель	2

Метание малых мячей в горизонтальную цель	2
Упражнения с набивными сенсорными мячами	2
Ползание на четвереньках по прямой линии, между предметами	2
Ползание по гимнастической скамейке на животе	2
Лазанье по гимнастической стенке	2
Перелезания через препятствия	2
Спортивная эстафета	2
Дыхательные упражнения	2
Перестроение в колонне	2
Ходьба приставным шагом по шнуру	2
Челночный бег	2
Прокатывание мяча правой и левой ногой	2
Закатывание мяча в ворота	2
Подвижные игры на воздухе	2
Спортивная эстафета	2
Всего	68

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575854

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 01.03.2022 по 01.03.2023