

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования ОКОУ «Теткинская школа – интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» (вариант 2).

В Федеральном компоненте государственного стандарта предмет *«Адаптивная физкультура»* обозначен как самостоятельный предмет, что подчеркивает его особое значение в системе образования детей с ОВЗ. На его изучение отведено 60 часов, 2 часа в неделю, 33 учебные недели.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной 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 двигательных навыков; играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновение вторичных заболеваний.

Методы и формы обучения

Методы по источнику знаний:

- 1) словесные (рассказ, объяснение, описание, разбор, беседа);
- 2) наглядные (непосредственный, опосредованный, замедленный показ);
- 3) метод упражнения;
- 4) игровой метод;
- 5) контактный метод;
- 6) вспомогательные методы (направляющая помощь педагога).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета. Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 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. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся. Устанавливаются требования к результатам: личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества; предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Личностные результаты освоения АООП включают:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 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, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
- умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

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. В связи с этим, требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Возможные результаты освоения:

Учащиеся должны знать:

- правила поведения в процессе АФК;
- названия простейшего спортивного инвентаря, спортивных терминов;
- приемы построения в шеренгу по начерченной линии;
- содержание и основные правила подвижных игр;
- меры предупреждения травматизма на занятиях АФК.

Учащиеся должны уметь:

- надевать спортивную форму с помощью учителя;
- строиться по начерченной линии, выполнять команды по показу и по словесной инструкции учителя;
- выполнять перестроения из шеренги в колонну, ходить в колонне по одному, бегать в медленном темпе;
- выполнять общеразвивающие упражнения по показу учителя;
- выполнять упражнения с использованием различных предметов;

- соблюдать дисциплину во время занятий, играть и соблюдать правила игры.

3. Содержание учебного предмета

Содержание предмета отражено в пяти разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Велосипедная подготовка», «Туризм».

Таблица 1 – Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года

Номер урока Раздел	1-17	18-31	32-42	43-56	57-60
Физическая подготовка					
Коррекционные подвижные игры					
Лыжная подготовка					
Велосипедная подготовка					
Туризм					

Освоение физической подготовки предусмотрено в первой четверти и предполагается освоение: *построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов.* Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено во второй четверти и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока). Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Раздел «Лыжная подготовка» осваивается в третьей четверти и основными задачами ставится познакомить детей с лыжным оборудованием, оснащением, способами ходьбы, подъёма, спуска, выполнять скольжение.

Раздел «Велосипедная подготовка» размещен в четвертой четверти в процессе уроков проходит освоение езды на двухколесном велосипеде, кроме того в уроках предусмотрены ОРУ и коррекционные упражнения.

Раздел «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений, а также коррекционной подвижной игры происходит в течение двух уроков. Подбор предметов для общеразвивающих упражнений, а также коррекционных подвижных игр производится в зависимости от индивидуального психофизического состояния обучающихся.

Основное содержание 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, 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 (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). Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды. Предусмотрены следующие виды деятельности на уроке: *словесные*: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.; *физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

Освоение содержания предмета для 1 класса предполагает использование в уроках и материала, который составлял основное содержание в 1 дополнительном классе. Таким образом, для учащихся не посещавших 1 дополнительный класс это обеспечивает освоение и материала 1 дополнительного класса и материала 1 класса. А для обучающихся посещавших 1 дополнительный класс такое построение учебного процесса создает предпосылки для более качественного закрепления осваиваемых движений.

4. Календарно-тематическое планирование

№ пп	Тема урока	Дата проведения урока	
		По плану	Факт ич.
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ.	02.09	
2	Ходьба и бег стайкой за учителем.	06.09	
3	Ходьба и бег в заданном направлении.	09.09	
4	Ходьба и бег в колонне по одному за учителем.	13.09	
5	Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа.	16.09	
6	Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения.	20.09	
7	Ходьба и бег в колонне по одному за учителем противходом.	23.09	
8	Ползание. Ползание на четвереньках.	27.09	
9	Подлезание под препятствия на четвереньках.	30.09	
10	Ползание. Ползание на животе.	04.10	
11	Подлезание под препятствия на животе.	07.10	
12	Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте.	11.10	
13	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	14.10	
14	Прыжки на одной ноге попеременно.	18.10	
15	Передача предметов в шеренге.	21.10	
16	Передача предметов в кругу.	25.10	
17	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	08.11	
18	Подвижные игры с бегом. Игра «Догони меня».	11.11	
19	Коррекционная игра «Найди предмет в зале».	15.11	
20	Подвижные игры с прыжками. Игра «Удочка».	18.11	
21	Коррекционная игра «Паук»	22.11	
22	Подвижные игры с мячом. Игра «Солнышко».	25.11	
23	Коррекционная игра «Рука все помнит».	29.11	
24	Подвижные игры с бегом. Игра «Догони колокольчик».	02.12	
25	Коррекционная игра «На ощупь».	06.12	
26	Подвижные игры с прыжками. Игра «Перепрыгни через ров».	09.12	
27	Коррекционная игра «Море, берег»	13.12	
28	Подвижные игры с мячом. Игра «Мой веселый звонкий мяч».	16.12	
29	Коррекционная игра «Раз, два, три – говори!»	20.12	
30	Подвижные игры с бегом. Игра «Ловишки».	23.12	

31	Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники»).	27.12	
32	Одежда и обувь лыжника. Знакомство с требованиями к одежде и обуви для занятий лыжной подготовкой.	13.01	
33	Одевание и снятие лыж. Передвижение к месту проведения занятий держа лыжи в руках.	17.01	
34	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах.	20.01	
35	Беседа «Правила поведения на уроках лыжной подготовки». Построение в колонну. Передвижение на лыжах	24.01	
36	Шаги на лыжах. Построение в колонну, передвижение с лыжами.	27.01	
37	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	31.01	
38	Ознакомление с техникой ходьбы приставным шагом.	03.02	
39	Ходьба приставным шагом. Повторение правил поведения на уроках л/п.	07.02	
40	Игра «К Деду Морозу в гости».	17.02	
41	Ознакомление с техникой ходьбы ступающим шагом.	21.02	
42	Ходьба ступающим шагом. Закрепление.	28.02	
43	Ознакомление с 2-х колесным велосипедом. Техника безопасности.	02.03	
44	Освоение езды на двухколесном велосипеде. Постановка левой ноги на педаль.	06.03	
45	Соблюдение последовательности действий при посадке на двухколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму.	13.03	
46	Соблюдение последовательности действий при посадке на двухколесный велосипед: посадка на седло.	16.03	
47	Управление двухколесным велосипедом без вращения педалей.	20.03	
48	Управление двухколесным велосипедом без вращения педалей. Удерживание равновесия.	03.04	
49	Освоение езды на двухколесном велосипеде с вращением педалей.	06.04	
50	Освоение езды на двухколесном велосипеде. Вращение педалей без фиксации ног.	10.04	
51	Освоение езды на двухколесном велосипеде. Вращение педалей с фиксацией ног.	13.04	
52	Освоение езды на двухколесном велосипеде. Езда по прямой под контролем учителя.	17.04	
53	Освоение езды на двухколесном велосипеде. Самостоятельная езда по прямой.	20.04	
54	Самостоятельная езда по прямой. Закрепление.	24.04	
55	Самостоятельная езда по прямой. Торможение с помощью.	27.04	
56	Самостоятельное торможение.	08.05	
57	Знакомство с предметами туристического инвентаря. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря.	15.05	
58	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак.	18.05	
59	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка.	22.05	
60	Соблюдение правил поведения в походе. Контрольный урок.	25.05	

Учебно-методическое обеспечение.

1. Нормативные документы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

2. Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка и другие.

3. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

4. Материально-техническое оснащение учебного предмета адаптивная физическая культура в соответствии с требованиями ПАООП включает:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;
- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, 2-х- колесные велосипеды;

