

**муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Маслянинская основная общеобразовательная школа № 4
Маслянинского района Новосибирской области**
633561 р.п. Маслянино
ул. Заводская, 8
тел. 22–229
E-mail: schmasl4@mail.ru

ПРИНЯТО
решением ПМПк
протокол от 01.09.2018г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора _____ М.Б. Серчук
Приказ от 01.09.2018г. № 88-о

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету
АДАПТИВНА ФИЗКУЛЬТУРА**
для обучающейся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
2-4 классы
на 2016-2019 уч. год

Составитель: Коломеец В.А,
учитель начальных классов

Пояснительная записка

Адаптированная образовательная программа составлена в соответствии с требованиями и на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 0-4 классы / А.К. Аксёнова, Т.Н. Бугаева, И.А. Буравлёва и др.; под ред. И.М. Бгажноковой. – М.: Просвещение, 2011. – 239 с.
- Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 N 30067);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 июля 2015 г. № 734 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015»;
- адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся МКОУ Маслянинской ООШ №4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении 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»;
- Устава МКОУ Маслянинской ООШ №4.

Рабочая программа в соответствии с учебным планом МКОУ Маслянинской ООШ №4 и календарным учебным графиком на 2016-2019 учебный год рассчитана на 102 часа (исходя из 1 часа в неделю). На реализацию программы предусмотрено:

2 класс – 34 часа

3 класс – 34 часа

4 класс – 34 часа

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана (вариант 2), ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование готовности детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2). Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни детей с

тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение ими основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

Нарушения развития детей препятствуют их полноценному нахождению и обучению в среде сверстников, эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с окружающими людьми. Они не способны в полном объеме 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 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.

Цель обучения – оптимизации физического состояния и развития ребенка; 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.

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.

5. **Развивающие:** повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

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. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики. 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 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 ребенка.

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.

Формы контроля

Тестирование, контроль за состоянием здоровья.

Критерии оценивания

№	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	ПН 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.

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, 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.

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.

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.

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету
«Адаптивная физкультура»
2 класс**

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Количество часов	Дата проведения
1	Физическая подготовка. Вводный урок. ИОТ и ТБ.	1	
2	Ходьба и бег.	1	
3	Ходьба и бег.	1	
4	Ходьба и бег.	1	
5	Ходьба и бег.	1	
6	Ходьба и бег.	1	
7	Ползание.	1	

8	Ползание.	1	
9	Ползание.	1	
10	Ползание.	1	
11	Ползание.	1	
12	Ползание. ИОТ и ТБ.	1	
13	Ползание.	1	
14	Ползание.	1	
15	Сюжетный урок.	1	
16	Сюжетный урок.	1	
17	Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на равновесие.	1	
18	Упражнения на равновесие.	1	
19	Упражнения на равновесие.	1	
20	Упражнения на равновесие.	1	
21	Упражнения на равновесие.	1	
22	Упражнения на равновесие. ИОТ и ТБ.	1	
23	Дыхательная гимнастика.	1	
24	Дыхательная гимнастика.	1	
25	Дыхательная гимнастика.	1	
26	Дыхательная гимнастика.	1	
27	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1	
28	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1	
29	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1	
30	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1	
31	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1	
32	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. ИОТ и ТБ.	1	
33	Контрольный урок.	1	
34	Контрольный урок.	1	

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету
«Адаптивная физкультура»
3 класс**

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Количество часов	Дата проведения
1	Подвижные игры с прыжками.	1	
2	Подвижные игры с прыжками.	1	
3	Подвижные игры с мячом.	1	
4	Подвижные игры с мячом.	1	
5	Подвижные игры с бегом.	1	
6	Подвижные игры с бегом.	1	
7	Подвижные игры с прыжками.	1	
8	Подвижные игры с прыжками.	1	
9	Подвижные игры с мячом.	1	
10	Подвижные игры с бегом. ИОТ и ТБ.	1	

11	Подвижные игры с бегом.	1	
12	Подвижные игры с прыжками.	1	
13	Подвижные игры с прыжками.	1	
14	Подвижные игры с мячом.	1	
15	Подвижные игры с мячом.	1	
16	Физическая подготовка. Передача предметов.	1	
17	Передача предметов.	1	
18	Передача предметов.	1	
19	Передача предметов.	1	
20	Передача предметов.	1	
21	Передача предметов.	1	
22	Прокатывание мяча. ИОТ и ТБ.	1	
23	Прокатывание мяча.	1	
24	Ходьба и бег.	1	
25	Ходьба и бег.	1	
26	Ходьба и бег.	1	
27	Ходьба и бег.	1	
28	Ходьба и бег.	1	
29	Упражнения на равновесие.	1	
30	Упражнения на равновесие.	1	
31	Коррекционные подвижные игры. Подвижные игры с бегом.	1	
32	Подвижные игры с бегом.	1	
33	Контрольный урок.	1	
34	Контрольный урок.	1	

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету
«Адаптивная физкультура»
4 класс**

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Количество часов	Дата проведения
1	Физическая подготовка. Вводный урок. ИОТ и ТБ.	1	
2	Ходьба и бег.	1	
3	Ходьба и бег.	1	
4	Ходьба и бег.	1	
5	Дыхательная гимнастика.	1	
6	Дыхательная гимнастика.	1	
7	Дыхательная гимнастика.	1	
8	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1	
9	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1	
10	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1	
11	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. ИОТ и ТБ.	1	
12	Подвижные игры с прыжками.	1	
13	Подвижные игры с прыжками.	1	

14	Подвижные игры с мячом.	1	
15	Подвижные игры с мячом.	1	
16	Подвижные игры с бегом.	1	
17	Подвижные игры с бегом.	1	
18	Физическая подготовка. Передача предметов.	1	
19	Передача предметов.	1	
20	Передача предметов.	1	
21	Передача предметов.	1	
22	Передача предметов.	1	
23	Прокатывание мяча. ИОТ и ТБ.	1	
24	Прокатывание мяча.	1	
25	Прокатывание мяча.		
26	Прокатывание мяча.		
27	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1	
28	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1	
29	Подвижные игры с мячом.	1	
30	Подвижные игры с бегом.	1	
31	Коррекционные подвижные игры. Подвижные игры с бегом.	1	
32	Подвижные игры с бегом.	1	
33	Контрольный урок.	1	
34	Контрольный урок.	1	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методическое обеспечение.

1. Нормативные документы:

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

- адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2);

2. учебно-методическая литература

- **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.

- **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.

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

Материально-техническое обеспечение:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, мячи;