

Областное казенное общеобразовательное учреждение «Новопоселёновская школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрена
на заседании МО
протокол
от «28» августа 2019г. № 1

Принята
на заседании
педагогического совета
протокол от «29» августа 2019г. № 1



Утверждаю
Директор ОКОУ
«Новопоселёновская школа-интернат»
Е.Ю.Иванова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физкультура»

1 «А» класс

на 2019-2020 учебный год

Составитель:
Изварин В.В.

2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 1 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

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 1 класса 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 1 классе 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.

Конечная цель обучения – 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, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья ребенка, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, **целью рабочей программы** по адаптивной физической культуре (2 вариант) для **1 класса** является **оптимизации физического состояния и развития ребенка.**

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 и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
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. Это обусловлено характерологическими особенностями развития учащегося 1 класса. Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания, затруднением перевода в долговременную. Внимание малоустойчивое, отмечается замедленность переключения. Существенно страдают волевые процессы, ребенок не умеет руководить своей деятельностью. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для него 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 обучающегося..

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Педагог подбирает материал по степени сложности, исходя из особенностей физического развития ребёнка.

Краткая характеристика учащегося класса:

Общая осведомленность и социально – бытовая ориентировка: навыки самообслуживания сформированы частично, необходим контроль за внешним видом. В знакомом пространстве ориентируются не в полном объёме, простые поручения выполняют с помощью взрослых.

Особенности психофизического развития: наблюдается нарушения координационных способностей (точность движений, ритм), отмечается напряжённость. Мышление: обобщения по ситуационной близости не доступны, анализ, синтез недоступен. Восприятие – требуется организация процесса восприятия. Внимание – неустойчивое, небольшой объём, малая произвольность. Память – механическая, малый объём, перевод в долговременную память существенно затруднён.

Особенности регуляторной и эмоционально – волевой сферы: целенаправленная деятельность интеллектуального характера не развита, в остальных сферах развита слабо и связана с видом деятельности и воззрением на неё, интерес к деятельности неустойчивый, предлагаемую программу действий фактически не удерживает, к оценке результатов деятельности ограниченный интерес.

Сформированность учебных навыков: учебные навыки не сформированы.

Речь: собственная речь отсутствует. Наблюдаются полиморфные нарушения звукопроизношения. Активно повторяет отдельные слова, обозначая ими все стороны жизни. В обращенной речи простые инструкции фактически не понимает.

Средства, используемые для реализации программы:

- 1) физические упражнения;
- 2) коррекционные подвижные игры;
- 3) дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- 4) упражнения для зрительного тренинга;
- 5) наглядные средства обучения.

Средства общения с занимающимися:

- 1) вербальные;
- 2) невербальные

Дидактический материал подбирается в соответствии с содержанием и задачами урока-занятия, учитывая уровень подготовки и развития ребёнка.

Учебный предмет обучающиеся осваивают в соответствии с их возможностями к обучению и темпа усвоения программного материала.

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.

Управляет произвольными движениями:

- статическими,
- динамическими.

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.

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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Место учебного предмета

Предмет «Адаптивная физкультура» изучается в 1 классе по 2 часа в неделю (66 ч в год).

Практический материал

Строевые упражнения. Построение с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы. Положение стоя, положение сидя, положение лежа. Поднимание рук вперед, в сторону, вверх, поднимание на носки, полуприседания и приседания, наклоны и повороты туловища, перекаты со спины на живот и обратно.

Игровые упражнения.

Упражнения на дыхание. Понятие о вдохе и выдохе с движением рук.

Упражнения для рук, плечевого пояса. Сгибать и разгибать пальцы, хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица и над головой. Размахивание кистями рук в различных положениях. Сгибание и разгибание рук.

Упражнения на формирование правильной осанки. Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног. Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Поднимание согнутой в колене ноги.

Упражнения для ног. В положении стоя сгибать ногу в коленном суставе. Из положения сидя шевелить пальцами ног; отведение и приведение стопы в сторону, поднятие и опускание стопы.

Упражнения с предметами.(мячи, кубики , кегли). Катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча руками снизу и из-за головы. Переноска кубика с места на место, передача кубика из рук в руки. Поднятие рук в стороны, вперед, вверх с кеглями в руках.

Основные движения.

Ходьба. Ходьба за учителем по одному, группой и всем классом. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с переменной ноги, по одному и враспынную. Ходьба, обходя предметы.

Бег. Бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу, за учителем в медленном темпе до 30с. Перебежки по залу по одному, парами и группой.

Прыжки . На двух ногах , на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках.

Равновесие. Ходьба по залу с различными положениями рук произвольно и по размеченному коридору (ширина 40см), ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по доске, положенной на пол, и по гимнастической скамейке со страховкой.

Игры.

Подвижные игры.

Материально-техническое обеспечение:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото,)
- 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, мячи;
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, стулья, стол.