

Государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Красноярская школа-интернат»

Рассмотрено на МО
«1» октября 2016г.
№ 1



Н.В. Жерновников

Программа
по «Адаптированной физкультуре»

Расчитана: для учащихся 1 кл.

Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель: М. Ю. Овчаренко, учитель.

п. Красноярск
2016г.

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1)

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

Примерной адаптированной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (Вариант 1) по физической культуре для 1 класса, автор-составитель В.В. Воронкова / под ред. В. В. Воронковой. – М. «Просвещение», 2012г.

Программа рассчитана на 99 часов (3 часа в неделю)- 33 учебные недели.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

— формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

— формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

— поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

— формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

— воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

— воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

— обогащение чувственного опыта;

— коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

— беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

— выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

— выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

— самостоятельное выполнение упражнений;

— занятия в тренирующем режиме;

— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закалывания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижени-

ем вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос

тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы

Личностные результаты освоения АООП:

- 1) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП:

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении обще-развивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Метапредметные результаты освоения АООП:

- Готовность сохранять цели учебной деятельности;

- готовность следовать заданному алгоритму действий при выполнении типовых учебных заданий;

- готовность к позитивному переживанию неуспеха в учебной деятельности и сохранение желания продолжать действовать;

- проявление начальных форм познавательной и личностной рефлексии при анализе типовых познавательных и жизненных ситуаций;

- использование доступных для восприятия и осознания знаково-символических средств представления информации для решения учебных и практических задач;
- готовность активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач;
- овладение доступными логическими действиями и построение элементарных рассуждений по заданному (или освоенному) алгоритму при решении стандартных практико-ориентированных задач и типичных жизненных ситуаций;
- готовность слушать собеседника и отвечать на вопросы, аргументируя свою точку зрения и оценку событий; готовность воспринимать точку зрения другого человека;
- готовность избегать конфликтных ситуаций и/или сдерживать негативные эмоции; проявление устойчивого желания сотрудничать;
- овладение доступными начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и повседневной жизненной практикой.

***Система оценки достижения обучающимися
с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
планируемых результатов освоения
адаптированной основной общеобразовательной программы***

Во время обучения в первом классе, а также в течение первого полугодия II-го класса целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении того или иного учебного предмета. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

Результаты итоговой аттестации оцениваются в форме «зачет» / «не зачет».

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия

Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;

принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

устанавливать видо-родовые отношения предметов;

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать;

пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре для учащихся 1 класса

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	Основы знаний		
1-2	Основы техники безопасности и профилактики травматизма (инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на спортивной площадке и физкультурной зале)	2	
	Легкая атлетика		
3-4	Освоение строевых упражнений (СУ), общеразвивающие упражнения (ОРУ), п/и «У медведя на бору»	2	
5-6	Ходьба и бег по заданным направлениям, (ОРУ), п/и «Миша на прогулке», основы знаний	2	
7-8	Ознакомление с техникой метания малого мяча, п/и «Охотники и звери»	2	
9-10	Ознакомление с техникой прыжка в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков)	2	
11-12	Ознакомление с техникой бега, с изменением направлений п/и «Конники спортсмены»	2	

13-14	Построения и перестроения. Ознакомление с техникой метания мячей на точность отскоков	2	
	Гимнастика		
15-16	Упражнения на равновесие (ОРУ)	2	
17-18	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	2	
19-20	Ознакомление с техникой группировок и перекатов. (ОРУ). Элементы акробатических упражнений	2	
21-22	Общеразвивающие упражнения без предметов. Дыхательные упражнения для формирования правильной осанки	2	
23-24	Общеразвивающие и координирующие упражнения с гимнастическими палками	2	
25-26	Лазанье по гимнастической скамейке	2	
27-28	Висы на гимнастической стенке	2	
29-30	Общеразвивающие упражнения с обручами	2	
31-32	Ознакомление с техникой кувырка вперед и стойки на лопатках согнув ноги	2	
33-34	Общеразвивающие упражнения с мячами	2	
	Лыжная подготовка		
35-36	Ознакомление с техникой ступающего шага	2	
38-39	Ознакомление с техникой двухшажного хода	2	
40-41	Ознакомление с техникой одношажного хода	2	
41-42	Ознакомление с техникой преодоления бугра и впадины	2	
43-44	Ознакомление с техникой подъема на склон	2	
45-46	Ознакомление с техникой спуска со склона	2	
47-48	Игры на лыжах. п/и «Ловкие лыжники», «Аист»	2	
	Подвижные игры		
49-50	Игры с бегом «Красная шапочка и волк», «Полет скворцов»	2	
51-52	Игры с прыжками «Зайчики», «Не задень веревочку»	2	
53-56	Игры с метанием, бросанием, передачей и ловлей. «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Попади в обруч», «Дружно в цель»	4	
57-58	Игры на ориентировку в пространстве «Жмурки», «Сумей схватить»	2	
59-60	Игры малой подвижности «Пробеги тихо», «Маяк»	2	
	ОРУ и подвижные игры		
61-62	Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает не летает»	2	
63-64	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2	

	«Слушай сигнал», «Совушка»		
65-66	Подвижные игры на базе волейбола «Мяч через сетку» (подача с 2-3 м)	2	
67-68	Подвижные игры на базе баскетбола «Перестрелка»	2	
69-70	Способы различных видов ходьбы, с преодолением 3-4 препятствий, по разметкам	2	
71-72	Обучение эстафетному бегу. Комбинации из различных видов эстафет	2	
73-74	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры	2	
75-76	Перетягивание каната. Подвижные игры	2	
77-78	Прыжки в высоту с касанием подвешенных ориентиров	2	
79-80	Бег 30 метров. Подвижные игры	2	
81-82	Обучение высокому старту с касанием пола рукой со стартовым ускорением	2	
83-84	Оценка уровня физической подготовленности. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек., тест на гибкость	2	
85-86	Оценка уровня физической подготовленности. Бег с переходом на ходьбу 500 метров	2	
87-88	Оценка уровня физической подготовленности. Удержание тела в виси на перекладине	2	
89-90	Оценка уровня физической подготовленности. Прыжок в длину с места	2	
91-92	Оценка уровня физической подготовленности. Челночный бег 3x10	2	
93-94	Оценка уровня физической подготовленности. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2	
95-96	Оценка уровня физической подготовленности. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	2	
97-98	Сгибание и разгибание ног в виси спиной к гимнастической стенке	2	
99	Подвижные игры «Школа мяча», «Охотники и утки»	1	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Учебный инвентарь: маты гимнастические, перекладина пристеночная, скамейка гимнастическая, палки гимнастические, канат, мячи, обручи, лыжи с палками и креплениями, секундомер, кегли, скакалки, свисток.

