

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Стерлибашевская специальная (коррекционная) школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья



Рассмотрено на заседании

ШМО старшего звена

Протокол № 5 от
«30» мая 2018 г.

Руководитель ШМО Мансурова С.Ф.
/Мансурова С.Ф./

Согласовано

Заместитель директора по
УВР

Гайнуллина Д.Р.
«01» 09 2018 г.

Утверждаю

Директор

Афанасьев А.А.
«3» 09 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 26 класса**

Срок реализации программы 1 год

Учитель физической культуры: Каримов И.Р.

Пояснительная записка

1. Нормативно-правовая база.

Настоящая рабочая программа разработана на основе:

- ФГОС обучающихся умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014г. №1599;
- 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 ОВЗ»
- по АООП.

Рабочая программа рассчитана для 2б класса на 2 часа в неделю (32 недели), 64 часа в год

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Цель: повысить двигательную активность детей и обучить использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, ходить на лыжах, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновение вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 4 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «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, соблюдать правила игры.

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 учебном плане предмет представлен с 1 по 10 год обучения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического 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, бадминтон, лыжи, лыжные палки, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца;
- технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны);
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

2. Содержание учебно-тематического плана для 2б класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Коррекционные подвижные игры.	22
2.	Лыжная подготовка	13
3.	Физическая подготовка	22
4.	Туризм.	7
	Всего часов:	64

3. Требования к уровню подготовки к концу года обучения для 2б класса:

Предполагается, что обучающийся будет узнавать и понимать (совместно с учителем):

- понимать и соблюдать правила поведения и ТБ на уроке физической культуры;
- понимать о правилах, предметах (инвентарь) приспособлениях, используемые в коррекционных подвижных играх;
- понимать и уметь взаимодействовать в процессе игры;
- понимать и соблюдать простые правила игры;
- понимать, узнавать лыжный инвентарь;
- контролировать свое положения тела в пространстве;
- узнавать части своего тела.

Предполагается, что обучающийся будет уметь (совместно с учителем):

- уметь выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения по инструкции учителя;
- уметь определять туристические снаряжения;
- уметь собирать туристический рюкзак.

4. Оценка достижения планируемых результатов освоения программы

Оценку «3» - действия не выполняет; не узнает объект.

Оценка «4» - выполняет действия со значительной физической помощью; не всегда узнает объект;

Оценка «5» - выполняет действия самостоятельно, выполняет действия по инструкции, по образцу, выполняет действия с частичной физической помощью; узнает объект.

В случае затруднении в оценке форсированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

5. Перечень учебно-методической литературы, материала и техническое обеспечение

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (0-4 классы) под редакцией И.М. Бгажноковой СПб: Просвещение, 2011.
2. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. – М.: Советский спорт, 2001. 152 с.
3. Частные методики адаптивной физической культуры . Учебник. Под общ. ред. проф. Л.В.Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.
4. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. /Под редакцией д.м.н. С.Ф.Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2003. – 184 с.
5. Литош Н.Л. Адаптивной физической культуры. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 140 с.
6. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Суслиев В.Г. Материально – техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие/ Под редакцией проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000. 152 с.
7. Креминская М.М Программа по адаптивному физическому воспитанию учащихся 1-9 классов отделения «Особый ребенок». НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», Санкт-Петербург, 2008 г.

8. Ростомашвили, Л.Н. Программа по адаптивному воспитанию детей с множественными нарушениями в развитии (1-4 классы) – Санкт-Петербург, 2008г.
9. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование.- 2-е изд., испр. и доп. – М.,2012.
10. Баллингер Э.Г. Учебная гимнастика: Двигательные упражнения для успешной учебы в школе. – М., Просвещение,1996.
11. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. – 2-е изд., - М.: Просвещение,1983.
12. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Метод. пособие. – М.,2004.
13. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. – Ярославль,1998.
14. Интернет – ресурсы.

п/п	Название раздела и темы 2б класс	Дата		Примечание
		План	факт	
13	1.Физическая подготовка			
1.	Правила ТБ на уроках ФК. Построения и перестроения	05.09		Правила ТБ на уроках ФК. Построения и перестроения
2.	Построение в колонну, перестроение.	07.09		Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.
3.	Размыкание на вытянутые руки Повороты на месте.	12.09		Размыкание на вытянутые руки в стороны, вперед. Повороты на месте в разные стороны.
4.	Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.	14.09		Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.
5.	Дыхательные упражнения.	19.09		Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения.
6.	Движения кистью.	21.09		Сгибание (разгибание) пальцев рук, круговые движения кистью.
7.	Движения руками.	26.09		Выполнение движений руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» и круговые движения.
8.	Движения головы.	28.09		Наклоны и движения головы, поднятие головы в положении «лежа на животе».
9.	Движения туловища.	03.10		Наклоны и повороты, круговые движения туловища.
10.	Движения коленями.	05.10		Стояние на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами
11.	Движения ногами.	10.10		Поочередные (одновременные) движения ногами. Переход из положения «лежа» в положение «сидя».
12.	Ходьба и бег.	12.10		Ходьба и бег.
13.	Ходьба по доске и скамейке.	17.10		Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.
19	2.Коррекционные подвижные игры.			
14.	Правила ТБ на уроках спортивных игр. Баскетбол.	19.10		Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.
15.	Передача и ловля баскетбольного мяча.	24.10		Передача и ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).
16.	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	26.10		Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.
17.	Ведение баскетбольного мяча.	07.11		Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).
18.	Броски мяча в кольцо двумя руками.	09.11		Броски мяча в кольцо двумя руками.
19.	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	14.11		Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.
20.	Подача и прием волейбольного мяча сверху (снизу).	16.11		Подача и прием волейбольного мяча сверху (снизу).
21.	Игра в паре без сетки (через сетку).	21.11		Игра в паре без сетки (через сетку).
22.	Футбол. Узнавание футбольного мяча.	23.11		Футбол. Узнавание футбольного мяча.
23.	Удар в ворота с разных расстояний и с разбега.	28.11		Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).
24.	Прием мяча, стоя в воротах.	30.11		Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).
25.	Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру.	05.12		Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру.

26.	Остановка катящегося мяча ногой.	07.12		Остановка катящегося мяча ногой.
27.	Бадминтон. Инвентарь для бадминтона.	12.12		Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.
28.	Удар по волану.	14.12		Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).
29.	Игра в паре.	19.12		Соблюдение правил игры в паре.
30.	Подвижная игра «Стоп, хоп, раз».	21.12		Подвижная игра. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».
31.	Игра «Болото».	26.12		Соблюдение правил игры «Болото».
32.	Игра «Два мороза»	28.12		
13	3. Лыжная подготовка.			
33.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	16.01		Соблюдать инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.
34.	Лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки).	18.01		Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).
35.	Транспортировка лыжного инвентаря.	23.01		Уметь транспортировать лыжный инвентарь.
36.	Крепление ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега.	25.01		Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега.
37.	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	30.01		Стояние на параллельно лежащих лыжах.
38.	Ступающий шаг (шаговые движения на месте).	01.02		Выполнение ступающего шага (шаговые движения на месте).
39.	Действия при подъеме после падения из положения «лежа на боку».	06.02		Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку».
40.	Повороты стоя на лыжах.	08.02		Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.
41.	Скользкий шаг без палок.	13.02		Выполнение скользкого шага без палок: одно (несколько) скольжений.
42.	Попеременный двухшажный ход.	15.02		Выполнение попеременного двухшажного хода.
43.	Бесшажный ход.	20.02		Выполнение бесшажного хода.
44.	Преодоление подъемов ступающим шагом.	22.02		Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»).
45.	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.	27.02		Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).
7	4. Туризм.			
46.	Предметы туристического инвентаря.	06.03		Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря.
47.	Складывание вещей в рюкзак.	13.03		Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак
48.	Раскладывание спального мешка и расположение в нем.	15.03		Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка и расположении в нем.
49.	Складывание спального мешка.	20.03		Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка
50.	Составные части палатки. Установление и её разбор.	22.03		Узнавание составных частей палатки. Установление растяжек палатки и её разбор.
51.	Костровое место. Складывание и разжигание костра. Поддержание и тушение огня.	03.04		Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра
52.	Правила поведения в походе.	05.04		Соблюдение правил поведения в походе.
4	5. Коррекционные подвижные игры.			
53.	Правила ТБ на уроках подвижных игр. Игра «Рыбаки и рыбки».	10.04		Знать и соблюдать правила ТБ на уроках подвижных игр. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».

54.	Игра-эстафета «Собери пирамидку».	12.04		Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку».
55.	Игра «Бросай-ка».	17.04		Соблюдение правил игры «Бросай-ка».
56.	Игра «Быстрые санки».	19.04		Соблюдение правил игры «Быстрые санки».
8	6. Физическая подготовка			
57.	Правила ТБ на уроках физической подготовки. Прыжки в длину.	24.04		Правила ТБ на уроках физической подготовки. Прыжки в длину с места, с разбега.
58.	Прыжки в высоту, глубину.	26.04		Умение выполнять прыжки в высоту, глубину.
59.	Ползание и подлезание.	03.05		Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.
60.	Передача предметов в шеренге. Броски и ловля мяча.	08.05		Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски и ловля среднего (маленького) мяча двумя руками. Бросание мяча на дальность.
61.	Сбивание предметов мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	10.05		Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).
62.	Метание в цель (на дальность). Перенос груза.	15.05		Метание в цель (на дальность). Перенос груза.
63.	Метание в цель (на дальность). Перенос груза.	17.05		Метание в цель (на дальность). Перенос груза.
64.	Игра-эстафета «Полоса препятствий».	22.05		Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете
64	Всего: 64			

