


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №38 ГОРОДА НОВОШАХТИНСКА

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

 /Е.В. Евсева /


Протокол №5 от

«01» октября 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора

по УВР

 /Т.В. Ермаковой

«01» октября 2021г.

«Утверждаю»

Директор школы

 - / Л.А.Русских/

Приказ №111 от

«01» октября 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для слепых детей с умственной отсталостью (вариант 3.4)

по адаптивной физкультуре

уровень общего образования (класс)

начальное общее 4 класс 5 год обучения

учитель **Евсева Людмила Валентиновна**, первая категория

Год составления программы **2021**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с учетом Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования слепых обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой и ТМНР) (вариант 3.4), методик обучения слепых детей.

Целью образовательно-коррекционной работы в рамках учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является *повышение двигательной активности* слепых обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой) и ТМНР.

Задачи:

- формирование умения показывать части собственного тела;
- овладение умением выполнять определенные движения руками, ногами, туловищем;
- владение основными движениями;
- расширение двигательного опыта;
- коррекция– двигательных нарушений;
- формирование и совершенствование основных двигательных - умений;
- укрепление и сохранение здоровья детей.

Общая характеристика учебного предмета

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

В основе физического воспитания лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая слепых школьников с выраженным недоразвитием интеллекта.

Необходимо отметить, что обучающиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры.

На уроках адаптивной физической культуры применяются традиционные *формы и методы обучения* - это практические упражнения, беседы, коррекционные подвижные игры.

Описание места учебного предмета

На обучение по предмету «Адаптивная физическая культура» в учебном плане отведено 102 часа, 3 часа в неделю, 34 учебные недели. В 2021-2022 учебном году будет проведено 97 часов, т.к.08.03, 02.05, 03.05, 09.05, 10.05 -праздничные дни

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально – эмоциональное участие в процессе общения и деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей.

Предметные результаты:

- освоение знаний и представлений об утренней гимнастике, режиме дня;
- умение ориентироваться в схеме собственного тела (показывать части тела: руки, ноги, голова и т.д.)
- умение выполнять определенные движения руками, ногами, корпусом;
- развитие физических качеств;
- умение выполнять освоенные двигательные действия;
- расширение диапазона двигательного опыта, двигательной памяти;
- освоение опыта эмоциональной отзывчивости– в процессе занятий физическими упражнениями;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия), мышечного тонуса и пр.
- **Базовые учебные действия:**
- входить и выходить из учебного помещения;
- ориентироваться в пространстве класса (спортивного зала, учебного помещения), пользоваться спортивным инвентарем;
- принимать задания и произвольно включаться в деятельность;
- следовать предложенному плану урока и работать в общем темпе;
- выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения);

- выполняет действие способом сопряженных действий (рука-в-руке);
- последовательно выполняет отдельные двигательные действия по последовательно предъявляемой инструкции или по образцу, предъявляемого педагогом (при наличии остаточного форменного зрения);
- удерживает произвольное внимание на выполнении посильного задания 1-4 мин.
- передвигаться с опорой на сохранные анализаторы по спортивному залу, по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Содержание учебного предмета

Формирование знаний и представлений

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Занятия физической культурой. Способы передвижения человека. Виды движений. Физические упражнения. Утренняя гимнастика. Режим дня. Подвижные и спортивные игры (содержание, правила).

Азбука движений.

Положения рук, кистей, ног, стоп, головы. Положения лежа на спине, животе, седы, выпады, повороты. Исходная стойка и ее формирование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Гимнастика

Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения; упражнения для укрепления сводов стопы, развития их подвижности; упражнения на развитие физических качеств; упражнения на развитие мелкой моторики рук, упражнения на координацию.

Основные положения и общеразвивающие упражнения. Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; поднимание и опускание плеч; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног, в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени; опускание на оба колена и вставание; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения с предметами. Упражнения с гимнастическими палками. Способы захвата гимнастической палки. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением

рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

Упражнения с большими обручами. Способы захвата обруча. Сгибание и разгибание рук с обручами. Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками).

Упражнения с большими мячами. Захваты мяча для выполнения упражнений. Поднимание и опускание мяча. Сгибание и разгибание рук с мячом.

Упражнения с набивными мячами. Захваты мяча. Передача мяча. Повороты туловища налево, направо с мячом в руках. Приседание с мячом (у гимнастической стенки). Катание звучащего мяча доступными способами.

Упражнения для формирования осанки: статические упражнения, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, сделать прогибание туловища. Удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь.

Упражнения прикладного характера на поднимание и перемещение грузов.

Упражнения в лазании и ползании: свободное лазание по гимнастической стенке (на 5-6 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия (свободным способом), высота 25-30 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см.

Упражнения в равновесии: упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку); перешагивание через веревку, висящую на высоте 10-15 см (со страховкой).

Ритмические упражнения: Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку.

Упражнения на ориентирование. Части тела (руки, ноги, голова, туловище). Общие сведения о положениях, принимаемых ими. Упражнения на формирование пространственных представлений: слева–справа, высоко–низко, спереди–сзади, близко–далеко, рядом, на уровне пояса и т.п. Определение направления движения по звуковому сигналу; передвижение к нему шагом; ходьба за звуковым сигналом; катание мяча в озвученную цель. Ориентирование в играх («Пройди точно», «Найди мяч» и др.).

Лёгкая атлетика

Упражнения в ходьбе.

Беговые упражнения: бег на месте и на сигнал.

Прыжковые упражнения (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх.

Броски: броски двумя руками большого мяча из-за головы, в пол, стену, набивного мяча (1 кг) разными способами.

Метание: малого мяча, камешков, различных легких предметов в направлении звукового сигнала; метание в звучащую цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

Основной **формой организации учебных занятий** является урок комбинированного типа с осуществлением дифференцированного и индивидуального подходов.

Основные виды учебной деятельности:

- слушание;
- говорение (ответы на вопросы педагога);
- выполнение упражнений.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№ урока	Тема	Количество часов	Дата по плану
1	Диагностика.	1	02,09
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физической культуры	1	06,09
3	Дыхательные упражнения по подражанию.	1	07,09
4-5	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Расслабление кисти.	2	09,09 13,09
6	Повороты ладони кверху и книзу. Расслабление кисти.	1	14,09
7-8	Движение рук вперед, в стороны, вверх, вниз.	2	16,09 20,09
9-10	Движение рук на пояс, к плечам.	2	21,09 23,09
11-12	Движение рук: хлопки вниз, вверх.	2	27,09

			28,09
13-14	Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.	2	30,09 04,10
15-16	Наклоны головы. Упражнения для шеи.	2	05,10 07,10
17	Наклоны туловища вперёд. Игра «Дровосеки»	1	11,10
18	Наклоны туловища в стороны. Игра «Маятник»	1	12,10
19-20	Поднимание согнутой ноги вперёд.	2	14,10 18,10
21-22	Полуприседание на полной ступне. Сгибание и разгибание стоп (сидя)	2	19,10 21,10
23-24	Ходьба по залу, касаясь стены рукой	2	25,10 26,10
25-26	Ходьба на звуковой сигнал: под хлопки или звучание бубна.	2	28,10 08,11
27	Ходьба за педагогом обычным шагом с соблюдением интервала.	1	09,11
28-30	Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке)	3	11,11 15,11 16,11
31-32	Подпрыгивание на месте на двух ногах (держась за руки или одну руку)	2	18,11 22,11
33-34	Бег вслед за учителем.	2	23,11 25,11
35	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	1	29,11
36	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	1	30,11
37-39	Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.	3	02,12 06,12 07,12
40-42	Выполнение основных движений с удержанием мяча.	3	09,12 13,12 14,12
43-44	Перекачивание мяча двумя руками от ребёнка к учителю и обратно	2	16,12 20,12

45-46	Ползание на четвереньках по прямой линии	2	21,12 23,12
47-48	Игры с мячом	2	10,01 11,01
49-50	Ловля мяча, брошенного учителем (бросок мяча учителю)	2	13,01 17,01
51-52	Ползание на четвереньках в медленном темпе	2	18,01 20,01
53-54	Пролезание на четвереньках под дугой	2	24,01 25,01
55-56	Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	2	27,01 31,01
57-58	Упражнения в построении в колонну друг за другом	2	01,02 03,02
59-60	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	2	07,02 08,02
61-62	Упражнения в перешагивании из круга в круг	2	11,02 14,02
63-64	Прыжки на месте на двух ногах	2	15,02 17,02
65-66	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	2	21,02 22,02
67-68	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	2	24,02 28,02
69-70	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	2	01,03 03,03
71-72	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках	2	05,03 10,03
73-74	Прыжки на месте на двух ногах.	2	14,03 15,03
75-76	Прыжки на месте с мячом в руках	2	17,03 28,03
77	Ловля мяча.	1	29,03

78	Броски мяча учителю.	1	31,03
79-80	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	2	04,04 05,04
81-82	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	2	07,04 11,04
83-84	Упражнения с простейшим перестроением: из колонны по одному в колонну по двое	2	12,04 14,04
85-86	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	2	18,04 19,04
87-88	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	2	21,04 25,04
89-90	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	2	26,04 28,04
91-92	Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначительные препятствия	2	05,05 12,05
93-94	Упражнения в лазании одноименным способом по гимнастической стенке на несколько ступенек	2	16,05 17,05
95-96	Упражнения на движение в разных направлениях	2	19,05 23,05
97	Повторная диагностика	1	24,05

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Оборудование: Мяч волейбольный, мячи для метания, скакалки, обручи, дуги, верёвки и невысокие предметы, объёмные модули, мягкие игрушки, гимнастическая стенка, скамейки, обручи, озвученные предметы (мячи, бубен, колокольчик, свисток, погремушки и пр.), альбом «азбука движений», ароматизированные мячи, флажки, ленточки и пр.

Перечень литературы для учителя

1. Ростомашвили Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2009. – 224 с.

2. Ростомашвили Л. Н. Комплексная диагностика развития детей со сложными нарушениями: учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили, А.О. Иванов; под ред. Л.М. Шипицыной. – СПб.: НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», 2012. - 158 с.

3.Ростомашвили Л. Н. *Формирование игровой деятельности у детей со сложными нарушениями в развитии*// Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 3. – С. 13-15.

4.Ростомашвили Л. Н. Методические рекомендации и требования к организации процесса адаптивного физического воспитания детей со сложными нарушениями развития // Адаптивная физическая культура. – 2013. – № 1. – С. 46-48.

5.Ростомашвили Л. Н. Дидактические средства адаптивного физического воспитания детей со сложными нарушениями развития // Адаптивная физическая культура. – 2014. – № 3. – С. 23-24.

6.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования РФ от 19.12.2014г. №1598)

7.Примерная адаптированная основная образовательная программа начального общего образования слепых с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой и ТМНР) (вариант 3.4)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемыми результатами освоения слепыми обучающимися с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой) и ТМНР программного материала учебного предмета «Адаптивная физическая культура» являются:

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 умений, согласованности движений, последовательности движений.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Ориентировка в зале по конкретным (осязательным, звуковым) ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы).
- Умение прыгать (на двух ногах); бросать и ловить мяч.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

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

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

- Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных действий.

- Знание простейших исходных положений при выполнении обще развивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз).

- Преодоление различных препятствий.

- Выполнение целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности.

- Проявление интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: коррекционные подвижные игры.

- Умение играть в подвижные игры и др.