

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа №1
ЗАТО Озерный Тверской области**

«Согласовано»

На заседании методического объединения

Протокол № ___ от « ___ » _____ 2017 года

«Утверждаю»

Директор школы

Приказ № ___ от « ___ » _____ 2017 г.

_____/И.Г.Горопчина/

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету
АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА
(по программе специального коррекционного образования VIII вида,
(вариант D по ФГОС) индивидуальное обучение)
для учащейся 1 класса
на 2017 – 2018 учебный год**

**Учитель-логопед
Гусева Ольга Николаевна**

**ЗАТО Озерный
2017**

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА 1 КЛАСС

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса Адаптивная физкультура разработана на основе

1. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 12.02.2015.

2. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) (Проект 2014 г.).

3. Программе обучения глубоко умственно отсталых детей (НИИ дефектологии АПН СССР, Москва, 1983г), имеющих тяжелые множественные нарушения развития с использованием дополнительной литературы в соответствии с направлением школы для обучающихся с УО и ТМНР (вариант D). Программа составляется с учетом двигательных возможностей учащегося.

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в образовательную область «Физическая культура».

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики. Укрепление здоровья. Выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Цели и задачи образования с учетом специфики учебного предмета

Целью реализации адаптированной основной образовательной программы общего образования обучающихся с умственной отсталостью (с тяжелыми и множественными нарушениями развития в варианте D) понимается развитие необходимых для самореализации и жизни в обществе практических представлений, умений и навыков, позволяющих достичь максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- содействие ликвидации или стойкой компенсации нарушений со стороны органов и систем, вызванных тем или иным заболеванием, постепенная адаптация организма занимающихся к воздействию физических нагрузок;
- обучение рациональному дыханию, формирование правильной осанки и, в необходимости, ее коррекция;
- способствовать более успешному овладению учебной программой;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижным играм.
- воспитание дисциплинированности.

Особенности обучения обучающегося, проблемы, существующие в организации работы.

Учащаяся 1 класса, для которой разработана данная программа, имеет интеллектуальный дефект и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Замедленность протекания психических процессов. Конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования двигательных навыков. Для усвоения упражнения, инструкции к ним необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом.

Особые образовательные потребности учащейся задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности:

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- требуется введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в Программе, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;
- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения, обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;
- наглядно-действенный характер содержания образования и упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации;
- следует обеспечить особую пространственную и временную организацию образовательной среды;
- необходимо максимальное расширение образовательного пространства – выход за пределы образовательного учреждения.

СТРУКТУРА КУРСА

На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у воспитанников с тяжелой умственной отсталостью.

3.ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа для учащейся с ОВЗ (со сложной структурой дефекта) составлена с учетом психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия - 30 минут.

Продолжительность образовательного процесса - 132 часа (66 часов – аудиторной занятости; 66 часов – внеаудиторной занятости) за год (время реализации СИПР).

4.ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении для обучающихся с УО и ТМНР является составной частью всей системы работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Программа формирования универсальных учебных действий у обучающихся с УО и ТМНР направлена на развитие способности у детей с ТМНР овладеть содержанием адаптированной основной образовательной программой общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант “D”) и включает следующие задачи:

1. Формирование учебного поведения:

- выполнять инструкции учителя,
- выполнять действия по образцу и по подражанию,

2. Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени,
- от начала до конца,
- с заданными качественными параметрами

3. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (действия, операции) к другому в соответствии с расписанием деятельности, занятий и т.д.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Адаптивная физкультура» учащаяся должна достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры:

- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, координации движений;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться достижениям (выше прыгнул, быстрее пробежал и др.) в процессе выполнения физических упражнений;
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений;
- умение играть в подвижные игры;

-получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов.

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной образовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (вариант D) результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося.

Контрольные параметры оценки достижений

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Адаптивная физкультура» учащаяся должна достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры:

- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, координации движений;
- уметь радоваться достижениям в процессе выполнения физических упражнений;
- соблюдать правила игр.

Мониторинг по предмету «Адаптивная физкультура»

По каждому из представленных разделов ребенку предлагают выполнить несколько упражнений. Правильное самостоятельное выполнение фиксируется 2 баллами, выполнение с помощью учителя – 1 балл. Если ребенок не может работать с тем или иным материалом - 0 баллов.

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Адаптированный вариант базовых кинезиологических, телесно-ориентированных, арт-терапевтических, восточных (йога, тай-чи, ушу-таолу, су джок терапия) психотехник и элементов психодрамы, адаптированных к детскому возрасту; упражнения Б.А. Архипова, В.А. Воробьевой, С.В. Гатиной, Е.В. Сафроновой, А.В. Семенович, Л.И. Серовой, С.О. Умрихина, А.А. Цыганок (1990—2007); упражнения С.М. Мартынова; Т. Вуджека; П. Деннисона; К. Фоппеля ; Т.Г. Горячевой, А.С. Султановой; Т.Д. Марцинковской; А. Л. Сиротюк; И.С. Красиковой; Э. Миллер, К. Блэкмэн; Э. Кристенсен и др.

Программа рассчитана на специалистов (психологов, педагогов, логопедов, дефектологов и т.д.), работающих с детьми, имеющими те или иные отклонения в психическом развитии. Программа подразумевает поэтапное включение в коррекционно-развивающий процесс упражнений более сложного уровня (усложнения).

Коррекционно-развивающий процесс предполагает возвращение назад по онтогенезу (принцип «замещающего онтогенеза» А.В. Семенович и Б.А. Архипова) и новое выстраивание программы психического развития. В ходе занятий стимулируется биологически правильный двигательный стереотип ребенка, активизируется психомоторная программа развития с учетом ее этапности по методу В. Войта (стабилизация равновесия, перевороты, ползание с постепенной вертикализацией). К основным коррекционно-развивающим направлениям программы можно отнести развитие крупной и мелкой моторики, соматогнозиса и сенсорных систем, вестибулярного аппарата, когнитивной и коммуникативной сфер.

Представленная программа состоит из 30 занятий. При соблюдении режима проведения — 2 занятия в неделю, коррекционно-развивающий цикл рассчитан на 4 месяца. Время проведения занятий — 55—60 мин. Оптимальное число участников группы — 8—9 человек, возраст детей — 6—8 лет. Форма одежды — спортивная (закрытые локти и колени). На занятие дети должны приносить воду для питья. Занятия могут проводиться индивидуально, однако групповые занятия имеют больший коррекционно-развивающий эффект: «то, что нельзя сделать индивидуально, сделает группа». При необходимости количество занятий может быть увеличено до 40, 50, 60 и т.д., что зависит от сложности и особенностей отклоняющегося развития ребенка.

7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Список литературы

1. Сиротюк А. Л. Закономерности психического развития детей от рождения до 9 лет [Текст]: учебное пособие / А. Л. Сиротюк, А. С. Сиротюк. - Москва: Директ-Медиа, 2014
2. Физическая культура во вспомогательной школе. М: «Учебная литература», 1997 год. Е. Терезенков
3. Лёгкая атлетика в школе. М: «Физкультура и спорт», 1975 год.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003.
5. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
6. Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2002.
7. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Просвещение, 2002.
8. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.
9. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.
10. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2003.
11. Примерные программы начального общего образования в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2008 (Стандарты второго поколения).
12. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.
13. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4классы): практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников.- М.: ВАКО, 2005.- 208с.

Спортивное оборудование:

1. Презентации
2. Технические средства обучения (средства ИКТ);
3. Цифровые образовательные ресурсы;
4. Музыкальные инструменты;

5. Гимнастическая стенка
6. Гимнастическая скамейка
7. Гимнастический мат
8. Ковер или материал, его заменяющий, для проведения упражнений лежа
9. Гимнастические палки
10. Мячи малые (теннисные)
11. Мячи волейбольные
12. Мячи средние (детские)
13. Веревка, шнур
14. Эспандеры кистевые
15. Булавы
16. Стойки со шнуром для прыжков в высоту
17. Флажки малые
18. Набор деревянных брусков для ориентиров в ходьбе, для перешагивания и т. п.
19. Обручи
20. Скакалки
21. Кегли

Интернет-ресурсы

1. <http://www.uchportal.ru>
2. <http://www.proshkolu.ru>
3. <http://nsportal.ru>
4. <http://www.twirpx.com>
5. <http://www.4stupeni.ru>
6. http://www.prosv.ru/ebooks/Voronkova_Prog_podgot_1-4kl/3.html.
7. http://ccenter.68edu.ru/metod_rab.html.
8. www.edu.ru/ Российское образование федеральный портал.
9. <http://www.fipi.ru> Федеральный институт педагогических измерений.
10. <http://ps.1september.ru> Газета «Первое сентября».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

1 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата
1-А 2-А 3 4 5-А	Занятие 1 Растяжки Глазодвигательное упражнение Телесные упражнения Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Когнитивное упражнение	5	Комбинированный	Текущий	05.09. 07.09. 12.09.
6-А 7 8 9-А 10-А	Занятие 2 Растяжки Дыхательное упражнение Глазодвигательное упражнение Телесные упражнения Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Когнитивные упражнения Релаксация	5	Комбинированный	Текущий	14.09. 19.09. 21.09.
11-А 12-А 13 14 15-А	Занятие 3 Растяжки Дыхательное упражнение Глазодвигательное упражнение Телесные упражнения Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Когнитивное упражнение Релаксация	5	Комбинированный	Текущий	26.09. 28.09. 03.10
16-А 17 18 19-А 20-А	Занятие 4 Растяжки Дыхательное упражнение Глазодвигательное упражнение Телесные упражнения Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Когнитивные упражнения Релаксация	5	Комбинированный	Текущий	05.10. 10.10. 12.10

21	Занятие 5 Растяжки Дыхательное упражнение Глазодвигательное упражнение Телесные упражнения Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Когнитивные упражнения Коммуникативное упражнение с правилами	5	Комбинированный	Текущий	17.10 19.10. Вн
22					
23-А					
24-А					
25					
26	Занятие 6 Растяжки Дыхательное упражнение Глазодвигательное упражнение Телесные упражнения Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Когнитивные упражнения	5	Комбинированный	Текущий	24.10. 26.10.
27-А					
28-А					
29					
30					
31-А	Занятие 7 Растяжки Дыхательное упражнение Когнитивное упражнение Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Коммуникативное упражнение Телесные упражнения	5	Комбинированный	Текущий	07.11. 09.11. 14.11.
32-А					
33					
34					
35-А					
36-А	Занятие 8 Растяжки Дыхательное упражнение Глазодвигательное упражнение Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Коммуникативное упражнение с правилами Телесные упражнения Релаксация	5	Комбинированный	Текущий	16.11. 21.11. 23.11.
37					
38					
39-А					
40-А					
41-А	Занятие 9 Растяжки Дыхательное упражнение Глазодвигательное упражнение Телесные упражнения	5	Комбинированный	Текущий	28.11. 30.11. 05.12.
42-А					
43					
44					
45-А					

	Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Когнитивное упражнение Релаксация				
46-А 47 48 49-А 50-А	Занятие 10 Растяжки Дыхательное упражнение Глазодвигательное упражнение Телесные упражнения Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Когнитивное упражнение Коммуникативные упражнения	5	Комбинированный	Текущий	07.12. 12.12. 14.12.
51 52 53-А 54-А 55	Занятие 11 Растяжки Дыхательное упражнение Глазодвигательное упражнение Коммуникативные упражнения Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Когнитивное упражнение Телесные упражнения	5	Комбинированный	Текущий	19.12. 21.12.
56 57-А 58-А 59	Занятие 12 Растяжки Дыхательное упражнение Глазодвигательное упражнение Телесные упражнения Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Когнитивное упражнение Коммуникативные упражнения	4	Комбинированный	Текущий	26.12.
60 61-А 62-А 63	Занятие 13 Растяжки Глазодвигательное упражнение Дыхательное упражнение Телесные упражнения Когнитивные упражнения Коммуникативное упражнение	4	Комбинированный	Текущий	

64 65-А 66-А 67	Занятие 14 Растяжки Дыхательное упражнение Глазодвигательное упражнение Телесные упражнения Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Коммуникативное упражнение с правилами Когнитивные упражнения	4	Комбинированный	Текущий	
68 69-А 70-А 71	Занятие 15 Растяжки Дыхательное упражнение Глазодвигательное упражнение Телесные упражнения Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Когнитивные упражнения	4	Комбинированный	Текущий	
72 73-А 74-А 75	Занятие 16 Растяжки Дыхательное упражнение Глазодвигательное упражнение Телесные упражнения Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Когнитивные упражнения Коммуникативное упражнение	4	Комбинированный	Текущий	
76 77-А 78-А 79	Занятие 17 Растяжки Дыхательное упражнение Глазодвигательное упражнение Телесные упражнения Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Когнитивные упражнения Коммуникативное упражнение	4	Комбинированный	Текущий	
80 81-А 82-А 83	Занятие 18 Растяжки Глазодвигательное упражнение Телесные упражнения Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук	4	Комбинированный	Текущий	

	Когнитивные упражнения				
84 85-А 86-А 87	Занятие 19 Растяжки Дыхательное упражнение Глазодвигательное упражнение Телесные упражнения Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Когнитивные упражнения Коммуникативное упражнение Релаксация	4	Комбинированный	Текущий	
88 89-А 90-А 91	Занятие 20 Растяжки Дыхательное упражнение Глазодвигательное упражнение Телесные упражнения Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Когнитивные упражнения Коммуникативное упражнение	4	Комбинированный	Текущий	
92 93-А 94-А 95	Занятие 21 Растяжки Дыхательное упражнение Глазодвигательное упражнение Телесные упражнения Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Когнитивные упражнения Коммуникативное упражнение	4	Комбинированный	Текущий	
96 97-А 98-А 99	Занятие 22 Растяжки Дыхательное упражнение Глазодвигательное упражнение Телесные упражнения Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Когнитивные упражнения Коммуникативное упражнение	4	Комбинированный	Текущий	
100 101-А	Занятие 23 Растяжки	4	Комбинированный	Текущий	

102-А 103	Дыхательное упражнение Глазодвигательное упражнение Телесные упражнения Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Когнитивные упражнения Коммуникативное упражнение Релаксация				
104 105-А 106-А 107	Занятие 24 Растяжки Дыхательное упражнение Глазодвигательное упражнение Телесные упражнения Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Коммуникативное упражнение	4	Комбинированный	Текущий	
108 109-А 110-А 111	Занятие 25 Растяжки Дыхательное упражнение Глазодвигательное упражнение Телесные упражнения Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Когнитивные упражнения Коммуникативное упражнение Релаксация	4	Комбинированный	Текущий	
112 113-А 114-А 115	Занятие 26 Растяжки Дыхательное упражнение Глазодвигательное упражнение Телесные упражнения Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Коммуникативное упражнение	4	Комбинированный	Текущий	
116 117-А 118-А 119	Занятие 27 Растяжки Глазодвигательное упражнение Телесные упражнения Дыхательное упражнение Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук	4	Комбинированный	Текущий	

	Когнитивные упражнения Удержание двигательных программ Коммуникативное упражнение				
120 121-А 122-А 123	Занятие 28 Растяжки Глазодвигательное упражнение Телесные упражнения Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Удержание двигательных программ Релаксация	4	Комбинированный	Текущий	
124 125-А 126-А 127	Занятие 29 Растяжки Глазодвигательное упражнение Телесные упражнения Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Удержание двигательных программ Коммуникативное упражнение Релаксация	4	Комбинированный	Текущий	
128 129-А 130-А 131	Занятие 30 Растяжки Дыхательное упражнение Глазодвигательное упражнение Телесные упражнения Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук Когнитивные упражнения Удержание двигательных программ Коммуникативное упражнение	4	Комбинированный	Текущий	
132	Занятие 31 Растяжки Телесные упражнения Коммуникативное упражнение Релаксация	1	Комбинированный	Текущий	
	Итого	132			