

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Туринская школа - интернат, реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы»

Рассмотрено на заседании МО
Протокол № _____
от «___» _____ 20__ г.
_____/О.С.Костюкова/

Утверждено
Приказом директора школы
№ ____ от «___» _____ 20__ г.
_____/Н.Н. Кондырева/

Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
(предметная область «Физическая культура»)
для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата с
умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
вариант 2
5-9 класс

Согласовано:
Заместитель директора по УР
_____ Л.М. Цыганова
«___» _____ 20__ г.

Составитель:
Василькова Алена Васильевна

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» предметной области «Физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2). Ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания, входящей в состав ФАООП УО и является составной частью АООП общего образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями вариант 2, реализуемой на базе ГБОУ СО «Туринская школа - интернат». Рабочая программа адресована обучающимся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (далее – ТМНР), в том числе с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Общая характеристика учебного предмета

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

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. **Основные задачи:** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 4 раздела: «Коррекционные подвижные игры», "Велосипедная подготовка", «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

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. На занятиях по гимнастике обучающиеся осваивают элементарные гимнастические упражнения. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Место учебного предмета в учебном плане

5 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю.

6 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю.

7 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю.

8 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю.

9 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Предметные результаты освоения учебного предмета

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры,

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры.

Содержание учебного предмета

Содержание представлено следующими разделами: "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка".

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

Раздел "Велосипедная подготовка".

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Торможение ручным (ножным) тормозом. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).

Раздел "Лыжная подготовка".

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой"). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).

Раздел "Физическая подготовка".

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам". Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в

стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов
1	Коррекционные подвижные игры	35
2	Велосипедная подготовка	15
3	Лыжная подготовка	22
4	Физическая подготовка	30
всего		102

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов
1	Коррекционные подвижные игры	33
2	Велосипедная подготовка	13
3	Лыжная подготовка	24
4	Физическая подготовка	32
всего		102

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов
1	Коррекционные подвижные игры	35
2	Велосипедная подготовка	14
3	Лыжная подготовка	23
4	Физическая подготовка	30
всего		102

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов
1	Коррекционные подвижные игры	35
2	Велосипедная подготовка	12
3	Лыжная подготовка	25
4	Физическая подготовка	30
всего		102

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов
1	Коррекционные подвижные игры	38
2	Велосипедная подготовка	12
3	Лыжная подготовка	24
4	Физическая подготовка	28
всего		102

Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания обучающихся. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям обучающихся.

1. гимнастические стенки;
2. гимнастические скамейки разной высоты;
3. канаты, обручи разного диаметра;
4. гимнастические маты;
5. мячи резиновые разного диаметра;
6. гантели;

7. гимнастические палки;
8. скакалки;
9. мячи набивные;
10. волейбольные мячи;
11. Баскетбольные мячи;
12. Фишки;
13. Лыжи;
14. Лыжные палки;
15. Лыжные ботинки;
16. Баскетбольные корзины;
17. Волейбольная сетка;
18. Стойка для прыжков в высоту;
19. Мишени для дартса;
20. Специальный велосипед (с ортопедическими средствами)
21. Материалы для подвижных игр (хоккейные клюшки, кегли, флажки и т.д.).

Интернет-ресурсы

<http://www.autism.ru/autism.asp>
<http://festival.1september.ru> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"
<http://viki.rdf.ru> - Детские электронные презентации и клипы
<http://pedsovet.su/load/324> - pedsovet.su
<http://www.razvitie-rebenka.com/> - Развитие ребёнка– Азбука-Грамматика
<http://pochemu4ka.ru/index/0-439> - ПочемуЧка
<http://www.uchportal.ru/load> - Учительский портал - Коррекционная школа
http://poskladam.ru/k/key_obuchauschie_igriy_dlia_deteiy.html - обучение чтению
<http://school-collection.edu.ru> – Единая коллекция ЦОР;
<http://fcior.edu.ru> – Федеральный банк ЕОР;
<http://school.iot.ru> – Каталог мультимедийных ресурсов сайта Интернет-обучения;
http://www.bgunb.ru/links/travel_int_for_school.asp - Электронные образовательные ресурсы сети Интернет;
<http://for-schoolboy.ru> - Большая Энциклопедия Школьника
<http://ru.wikipedia.org/wiki/> - Википедия
<http://www.zoltec.org.ua> - Малая детская энциклопедия
<http://nsc.1september.ru> - Начальная школа («Первое сентября»);
<http://www.newseducation.ru> - сайт «Большая перемена»;
<http://www.kinder.ru> - семейный портал Kinder.ru;
<http://www.solnyshko.ee> - развлекательно-образовательный портал «Солнышко»;