

Российская Федерация  
Министерство образования Саратовской области

*государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Саратовской области «Школа для обучающихся по адаптированным  
образовательным программам № 1 г. Саратова»*

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по  
учебной работе

*Е.Г. Кортяева*

30 августа 2017 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

*Е.Б. Мельник*

из от 31.08.17 г. № 119/01-12

**Рабочая программа  
по адаптивной культуре**

***1-2 классы***

***АООП ОУО (ИН) (вариант 2)***

***2017- 2018 учебный год***

Рассмотрена на заседании МО  
протокол № 1 от 30.08.2017 г.

Руководитель

*С.А.Ткаченко* С.А.Ткаченко

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физкультуре рассчитана на 66 часов в год, 2 часа в неделю для первого года обучения, 68 часов в год, 2 часа в неделю – для второго года обучения.

### **Цели рабочей программы:**

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.
6. Повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### **Основные задачи:**

1. **Образовательные:** развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.
2. **Воспитательные:** общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. **Коррекционно-компенсаторные:** преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. **Лечебно-оздоровительные и профилактические:** сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика

осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

**5. Развивающие:** повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

**Общая характеристика предмета.** Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

**Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета адаптивная физическая культура для первого года обучения:**

<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
Физическая подготовка	32
Коррекционные подвижные игры	18
Упражнения для мышц рук, головы, туловища	16
<b>Общее количество часов</b>	<b>66</b>

**Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета адаптивная физическая культура для второго года обучения**

<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
Физическая подготовка	18
Коррекционные подвижные игры	14
Ходьба и упражнения в равновесии. Упражнения с предметами.	20
Велосипедная подготовка	16
<b>Общее количество часов</b>	<b>68</b>

### **Личностные результаты освоения АООП могут включать:**

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:**

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

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

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

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

1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:*

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

2.2 умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

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

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2). Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).

3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).

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

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах: «Физическая подготовка», «Упражнения для мышц рук, головы, туловища», «Коррекционные подвижные игры».

**Освоение разделов рабочей программы в течение учебного года для первого года обучения**

Номер урока	1-18	19-32	33-52	53-68
Раздел				
Физическая подготовка				
Упражнения для мышц рук, головы, туловища				
Коррекционные подвижные игры				

**Освоение разделов рабочей программы в течение учебного года для второго года обучения**

Номер урока Раздел	1-18	19-32	33-52	53-68
Физическая подготовка				
Коррекционные подвижные игры				
Ходьба и упражнения в равновесии. Упражнения с предметами.				
Велосипедная подготовка				

Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – *ознакомление* с двигательным действием. На этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – *начальное разучивание* используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.

третий этап – *углубленное разучивание* применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – *повторение* используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – *закрепление* используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили, 2015). Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела (как правило, это два последних урока четверти) отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме.



**Календарно-тематический план учебного предмета  
« Адаптивная физическая культура»  
1 класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	дата	
				план	факт
<b>Раздел программы физическая подготовка – 16 часов</b>					
1	Вводный урок. Правила поведения на уроках.	1			
2-3	Ходьба и бег	2			
4-5	Ходьба и бег	2			
5-6	Ходьба и бег	2			
7-8	Ползание	2			
9-10	Ползание	2			
11-12	Ползание	2			
13-14	Ползание	2			
15-16	Сюжетный урок	2			
<b>Упражнения для мышц рук, головы, туловища-16 часов</b>					
17-18	Основные положения и движения	2			
19-20	Наклоны головы вперед-назад. Повороты головы в стороны	2			
21-22	Движение рук вперед, в стороны, вверх, вниз	2			
23-24	Наклоны туловища вперед	2			
25-26	Наклоны туловища в стороны	2			
27-28	Полуприседания на полной ступне.	2			
29-30	Принятия правильной осанки стоя и сидя	2			
31-32	Построение в колонну по одному: «встать» «сесть»,»пошли»	2			
<b>Раздел программы коррекционные подвижные игры – 18 часов</b>					
33-34	Подвижные игры с бегом	2			

<b>35-36</b>	Подвижные игры с прыжками	2		
<b>37-38</b>	Подвижные игры с мячом	2		
<b>39-40</b>	Подвижные игры с бегом	2		
<b>41-42</b>	Подвижные игры с прыжками	2		
<b>43-44</b>	Подвижные игры с мячом	2		
<b>45-46</b>	Подвижные игры с бегом	2		
<b>47-48</b>	Подвижные игры с прыжками	2		
<b>49-50</b>	Подвижные игры с мячом	2		
<b>Раздел программы физическая подготовка – 16 часов</b>				
<b>51-52</b>	Передача предметов	2		
<b>53-54</b>	Передача предметов	2		
<b>55-56</b>	Передача предметов	2		
<b>57-58</b>	Прокатывание мяча	2		
<b>59-60</b>	Ходьба и бег	2		
<b>61-62</b>	Ходьба и бег	2		
<b>63-64</b>	Ходьба и бег	2		
<b>65-66</b>	Контрольный урок	2		

**Календарно-тематический план учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
2 класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	дата	
				план	факт
<b>Раздел программы физическая подготовка – 18 часов</b>					
<b>1</b>	Вводный урок	1			
<b>2-3</b>	Ходьба и бег	2			
<b>4-5</b>	Ходьба и бег	2			
<b>6-7</b>	Ходьба и бег	2			

<b>8-9</b>	Ползание	2			
<b>10-11</b>	Ползание	2			
<b>12-13</b>	Прыжки	2			
<b>14-15</b>	Прыжки	2			
<b>16-17</b>	Передача предметов	2			
<b>18</b>	Сюжетный урок	1			
<b>Раздел программы коррекционные подвижные игры – 14 часов</b>					
<b>19-20</b>	Подвижные игры с бегом	2			
<b>21-22</b>	Подвижные игры с прыжками	2			
<b>23-24</b>	Подвижные игры с мячом	2			
<b>25-26</b>	Подвижные игры с бегом	2			
<b>27-28</b>	Подвижные игры с прыжками	2			
<b>29-30</b>	Подвижные игры с мячом	2			
<b>31-32</b>	Подвижные игры с бегом	2			
<b>Ходьба и упражнения в равновесии-7 часов</b>					
<b>33</b>	Развитие ориентации в пространстве	1			
<b>34</b>	Развитие ориентации в пространстве	1			
<b>35</b>	Развитие координации	1			
<b>36</b>	Ходьба по дорожке в заданном направлении	1			
<b>37</b>	Ходьба по дорожке в заданном направлении	1			
<b>38</b>	Ходьба стайкой за учителем	1			
<b>39</b>	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки				
<b>Упражнения с предметами-13 часов</b>					
<b>40</b>	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1			

<b>41</b>	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1			
<b>42</b>	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1			
<b>43</b>	Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.	1			
<b>44</b>	Передача мяча по кругу	1			
<b>45</b>	Передача мяча по кругу	1			
<b>46</b>	Упражнения в перешагивании различных предметов	1			
<b>47</b>	Упражнения в перешагивании различных предметов	1			
<b>48</b>	Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой	1			
<b>49</b>	Прыжки с продвижением вперед	1			
<b>50</b>	Прыжки с продвижением вперед	1			
<b>51</b>	Подскоки на мячах-фитболах	1			
<b>52</b>	Подскоки на мячах-фитболах	1			
<b>Раздел программы велосипедная подготовка – 16 часов</b>					
<b>53-54</b>	Ознакомление с 3-х колесным велосипедом	2			
<b>55-56</b>	Освоение езды на трехколесном велосипеде	2			
<b>57-58</b>	Освоение езды на трехколесном велосипеде	2			
<b>59-60</b>	Освоение езды на трехколесном велосипеде	2			
<b>61-62</b>	Освоение езды на трехколесном велосипеде	2			
<b>63-64</b>	Освоение езды на трехколесном велосипеде	2			
<b>65-66</b>	Освоение езды на	2			

	трехколесном велосипеде				
<b>67-68</b>	Контрольный урок	2			