

СОГБОУ «Вяземская школа - интернат № 1  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом

Протокол № 1

от « 31 » августа 2018 г

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 114 от « 3 » сентября 2018 г

Директор школы

О.А. Богданова /



АДАПТИРОВАННАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
по предмету физическая культура

5 КЛАСС

Учитель первой  
квалификационной категории:  
Горбатова Елена Витальевна

2018 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

1. Обучение глубоко умственно отсталых детей. Авторская – НИИ диффектологии АПН ССР-М 1984 г. Утверждена замминистра просвещения РСФСР И.М. Косоножкин.

2. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида (5-9 кл.) под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Владос» 2001 г.

3. Учебная программа по адаптивной физической культуре (АФК) для учащихся I - IX классов СКОУ VIII вида.

По учебному плану занятия проводятся 2 раза в неделю, всего 68 часов в год. В классе обучается 11 человек, из них: 2 СИПР, 2 АООП 8.4 и 1 ОДА.

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Обучение адаптивной физической культуре школьников с ОВЗ и умеренной умственной отсталостью предусматривает реализацию следующих целей:

- 1) обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействие их социальной адаптации и интеграции средствами адаптивной физической культуры;
- 2) повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

В процессе работы по программе, в соответствии с принципами специального образования, решаются следующие задачи.

#### Образовательные задачи:

1. формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- 2) формирование двигательных навыков прикладного характера;
- 3) формирование пространственной ориентации;
- 4) обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно- двигательной) .

#### Развивающие задачи:

- 1) развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных способностей, двигательной реакции), а также общей и мелкой моторики;
- 2) развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела (освоение направлений пространства относительно положения собственного тела: вверху, внизу, сзади, над, под, справа, слева, перед, около, вокруг и т. д.);
- 3) развитие пространственно-временной дифференци- ровки;
- 4) развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
- 5) развитие чувства темпа, ритма, движений;

- 6) развитие зрительного восприятия и зрительно- моторной координации;
- 7) развитие речи через движение;
- 8) обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.

#### **Оздоровительные задачи:**

- 1) укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
- 2) профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- 3) исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями;
- 4) обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специального (коррекционного) учреждения.

#### **Коррекционные задачи:**

- 1) коррекция психических нарушений;
- 2) коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- 3) коррекция согласованности движений;
- 4) коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
- 5) коррекция общей и мелкой моторики;
- 6) коррекция зрительно-моторной координации;
- 7) коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
- 8) коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий адаптивной физической культурой.

#### **Воспитательные задачи:**

- 1) воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- 2) воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- 3) преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;
- 4) формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности.

Урок состоит из четырех частей — вводной, подготовительной, основной и заключительной, методически связанных между собой:

- **вводная** часть (организация учащихся к проведению урока);
- **подготовительная** часть (подготовительные и подводящие упражнения, регламентирующие техническую последовательность овладения двигательными действиями);
- **основная** часть (направлена на решение образовательной задачи);
- **заключительная** часть (упражнения на релаксацию, подведение итога урока, рефлексия).

Необходимым условием для реализации задач коррекционно-развивающей работы является создание предметно-развивающей среды, предполагающей использование специального оборудования и игровых материалов.

В адаптивном физическом воспитании соблюдается индивидуальный и дифференцированный подходы при определении развивающих процедур и подборе и дозировке физической нагрузки, упражнений и подвижных игр.

### **Планируемые результаты:**

1. Знать гигиенические правила занятий физической культурой.
2. Знать и уметь выполнять команды на построение и перестроение.
3. Уметь сохранять правильную осанку в движении.
4. Уметь сочетать дыхание с движением.
5. Уметь бросать и ловить мяч.
6. Уметь лазать по гимнастической скамейке попеременным способом.
7. Уметь ходить под счет и музыку, бежать в медленном темпе.
8. Уметь выполнять изученные способы передвижения на уменьшенной и повышенной опоре.
9. Уметь правильно метать мяч с места из-за головы.
10. Уметь играть, соблюдая правила.
11. Знать названия изученных игр и правила их проведения.

**Планируемые личностные результаты** освоения АООП, вариант 8.4 заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся и могут включать:

- 1) осознание себя, своего "Я"; осознание своей принадлежности к определенному полу;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) развитие адекватных представлений о окружающем социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться школьные дела;
- 4) умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.
- 5) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
- 6) первоначальное осмысление социального окружения;
- 7) развитие самостоятельности;
- 8) овладение общепринятыми правилами поведения;
- 9) наличие интереса к практической деятельности.

## Содержание программы

- **Основы знаний.** В данном разделе даются элементарные понятия и знания, необходимые для занятий АФК.
- **Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения,** которые включают:
  - > дыхательные упражнения;
  - > основные положения и движения (головы, ног, туловища), позволяющие воздействовать на различные звенья **опорно-двигательного** аппарата, функциональные органы и системы, решать задачи профилактики, **коррекции и** компенсации нарушений и недостатков физического развития, развивать при этом физические способности, способствовать нормализации психоэмоционального состояния и поведения учащихся с ОВЗ;
  - > упражнения для формирования правильной осанки;
  - > ритмические упражнения.
- **Двигательные умения и навыки,** способствующие развитию прикладных умений и навыков:
  - > построение и перестроение;
  - > ходьба;
  - > бег;
  - > прыжки;
  - > броски, ловля, удары;
  - > передача предметов, переноска грузов;
  - > лазание, подлезание, перелезание;
  - > развитие координационных способностей.
- **Подвижные игры и игровые упражнения**

В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазание, перелезание, прыжки, упражнения с мячом. В программу включены подвижные игры, направленные на формирование двигательных навыков, развитие физических способностей детей, психических процессов: памяти, внимания, восприятия, а также инициативности, выдержки, настойчивости и др.

Сложность программного материала и его объем нарастают по годам обучения. Вместе с тем для закрепления и совершенствования уже усвоенных умений и навыков, повышения уровня развития физических качеств и улучшения выносливости детей в программе предусматривается включение **основных физических** упражнений и игр с повторением их в каждом из годов **обучения, но на качественно и количественно новом уровне.**

Примерное распределение учебных часов по разделам программы и пример расчета часов по учебным четвертям представлены в Таблица 1 и Таблица 2 для 7 – 9 классов.

## Расчет часов по разделам программы

Таблица 1

Классы	Количество часов			Всего часов
	Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения	Двигательные умения и навыки	Подвижные игры и игровые упражнения	
7-9	14	28	26	68

## Расчет часов по учебным четвертям

Таблица 2

Классы	Учебный триместр	Количество часов			Всего часов
		Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения	Двигательные умения и навыки	Подвижные игры и игровые упражнения	
7-9	I	5	10	5	20
	II	5	11	6	22
	III	6	13	7	26

## Система оценки

Таблица 3

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Обучающийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Обучающийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

## Учебно-методический комплект:

**Материально-техническое обеспечение:** мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные), гимнастические палки, скакалки, гимнастические скамейки, гантели, обручи, коврики гимнастические, гимнастическая стенка, ребристая доска, гимнастические маты, волейбольная сетка, воздушные шары, секундомер.

**Учебно-методическое обеспечение:** учебные программы, литература по курсу.

## УМК

1. В.Л. Страковская. 300 подвижных игр для оздоровления детей. «Новая школа» М. 1994 г.
2. Министерство образования Республики Беларусь Учреждение образования «Гродненский государственный Университет имени Янки Купалы». В.А.Барков, А.М.Полищук, Д.В.Тихон. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы. Под редакцией профессора В.А.Баркова учебно-методическое пособие для педагогов вспомогательной школы. Гродно: ГрГУ 2003 г.
3. М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова. Пособие по физическому воспитанию для учащихся специальных медицинских групп. Издательство «Просвещение» 1988 г.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т.: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. /под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.
6. Адаптированная основная образовательная программа (АООП) начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра вариант 8.4 разработанная государственным казенным общеобразовательным учреждением «Школа № 3 Костромской области для детей с ограниченными возможностями здоровья», 2016 г, 192 с.

## Тематическое планирование.

№ п/п	<b><u>I триместр</u></b>	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
<b><u>ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ</u></b>		<b>5ч</b>		
1	Вводный инструктаж. Стоя у вертикальной плоскости поочередное поднятие ног, согнутых в коленях.	1	04.09	
2	Основные положения в движении. Дыхательное упражнение «Обними себя».	1	05.09	
3	Упражнения для формирования правильной осанки. Удержание на голове небольшого груза.	1	10.09	
4	Ритмические упражнения. ОРУ в движении под музыку.	1	12.09	
5	Дыхательные упражнения с произнесением гласных на выдохе: -у-а-о.	1	17.09	
<b><u>ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ</u></b>		<b>10ч</b>		
6	Вводный инструктаж. Ходьба, начиная с левой ноги.	1	19.09	
7	Ходьба с носка. Бег в медленном темпе, соблюдая строй.	1	24.09	
8	Чередование ходьбы и бега. Комплекс упражнений без предметов.	1	26.09	
9	Бег парами наперегонки.	1	01.10	
10	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	1	03.10	
11	Прыжки в длину с шага.	1	15.09	
12	Прыжки в высоту с шага.	1	17.10	
13	Прыжок в глубину с двух ног на две.	1	22.10	
14	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	24.10	
15	Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола.	1	29.10	
<b><u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</u></b>		<b>5ч</b>		
16	Вводный инструктаж. Игровое упражнение «Ходим в шляпах». Подвижная игра «Кто донесет мяч».	1	31.10	
17	Игровое упражнение «Запретное движение». Подвижная игра «Школа мяча».	1	31.10	
18	Игровое упражнение «Цапля». Подвижная игра «Охотники и утки».	1	12.11	

19	Игровое упражнение «Удержись». Подвижная игра «Кто быстрее ударит в бубен».	1	12.11	
20	Игровое упражнение «Люди, птицы, звери». Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	1	14.11	
<b><u>II триместр</u></b> <b><u>ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И</u></b> <b><u>КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ</u></b>		<b>5ч</b>		
21	Вводный инструктаж. ОРУ со скакалками (скакалка сложена вдвое).	1	26.11	
22	Основные положения в движении. Дыхательные упражнения. ОРУ с мячом.	1	28.11	
23	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнение «Контроль осанки».	1	03.12	
24	Ритмические упражнения с гимнастическими лентами под музыку.	1	05.12	
25	Комплекс упражнений в движении с различным заданием для рук и ног.	1	10.12	
<b><u>ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ</u></b>		<b>11ч</b>		
26	Вводный инструктаж. Построение в шеренгу и в колонну в разных частях зала по команде.	1	12.12	
27	Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повторение способов лазания по гимнастической скамейке.	1	17.12	
28	Строевые упражнения. Смена направления в ходьбе и беге по конкретным ориентирам. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку.	1	19.12	
29	Строевые упражнения. Повороты направо, налево с указанием направления. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см.	1	24.12	
30	Строевые упражнения. Равнение по носкам в шеренге. Перелезание через препятствие (гимнастические скамейки).	1	26.12	
31	Расхождение вдвоем при встрече в начерченном на полу коридоре 20-30 см.	1	09.01	
32	Выполнение команд. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (кубик, кегля).	1	14.01	
33	Поворот кругом, переступанием на гимнастической скамейке. Ходьба «У ребят порядок строгий».	1	16.01	
34	Переноска гимнастической скамейки (4 человека) под контролем учителя.	1	21.01	
35	Контроль знаний и умений.	1	23.01	

36	Эстафета «Полоса препятствий».	1	28.01	
<b><u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</u></b>		<b>6ч</b>		
37	Вводный инструктаж. Игровое упражнение «Четыре стихии». Подвижная игра «Кот и мыши».	1	30.01	
38	Вводный инструктаж. Игровое упражнение «Контроль осанки». Подвижная игра «Собери урожай».	1	04.02	
39	Игровое упражнение «Передай апельсин». Подвижная игра «Швейная машинка».	1	06.02	
40	Игровое упражнение «Цапля». Подвижная игра «Школа мяча».	1	11.02	
41	Игровое упражнение «Ткач и челнок». Подвижная игра «Пожарные на учении».	1	13.02	
42	Игровое упражнение «Умей слушать». Подвижная игра «Раки переползли через обруч».	1	13.02	
<b><u>III триместр</u></b>				
<b><u>ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ</u></b>		<b>6ч</b>		
43	Вводный инструктаж. Коррекционно-развивающие упражнения с мячами.	1	25.02	
44	Основные положения в движении. Дыхательные упражнения. ОРУ без предметов.	1	27.02	
45	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнение «Ходим в шляпах».	1	04.03	
46	Упражнения в движении с различным заданием для рук и ног. «Умей слушать».	1	06.03	
47	Ритмические упражнения. Танцевальные шаги.	1	11.03	
48	Дыхательные упражнения с произнесением согласных на выдохе: -ж-ш-щ.	1	13.03	
<b><u>ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ</u></b>		<b>13ч</b>		
49	Вводный инструктаж. Прыжки в высоту с шага с доставанием до предмета.	1	18.03	
50	Совершенствование техники прыжков на одной ноге с продвижением вперед.	1	20.03	
51	Совершенствование техники прыжков в длину с шага.	1	25.03	
52	Эстафета с прыжками.	1	27.03	
53	Совершенствование техники метания мяча в горизонтальную цель.	1	01.04	
54	Метание мяча из-за головы с места на дальность.	1	03.04	

55	Совершенствование техники метания мяча из-за головы с места на дальность.	1	15.04	
56	Эстафета с метанием мяча.	1	17.04	
57	Эстафета с подбрасыванием и ловлей мяча.	1	22.04	
58	Переноска одновременно нескольких предметов различной формы.	1	24.04	
59	Передача большого мяча в колонне между ног.	1	29.04	
60	Переноска гимнастического мата (4 человека).	1	06.05	
61	Контроль знаний и умений.	1	06.05	
<b><u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</u></b>		<b>7ч</b>		
62	Вводный инструктаж. Игровое упражнение «Удержись». Подвижная игра «Свободное место».	1	08.05	
63	Игровое упражнение «Что изменилось». Подвижная игра «Охотники и утки».	1	13.05	
64	Игровое упражнение «Дни недели». Подвижная игра «Школа мяча».	1	15.05	
65	Игровое упражнение «Четыре стихии». Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	20.05	
66	Игровое упражнение «Контроль осанки». Подвижная игра «Горелки с мячом».	1	22.05	
67	Игровое упражнение «Стоп, хлоп, раз». Подвижная игра «Футбол раков».	1	27.05	
68	Игровое упражнение «Петушиный шаг». Подвижная игра «Капканы».	1	29.05	
<b>Итого:</b>		<b>68ч</b>		