

Комитет администрации г. Славгорода Алтайского края по образованию
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №17»
г. Славгорода Алтайского края

Согласовано:

Заместитель директора
по УВР МБОУ «Лицей № 17»


31.08.2018г Т.Г. Кучинская

Утверждаю:

Директор МБОУ «Лицей № 17»


С.И. Харченко
Приказ от 31.08.2018 № 263

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»,
для индивидуального обучения на дому, третий год обучения, на 2018-2019 учебный год

Программа составлена для индивидуального обучения на дому по адаптированной основной образовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2)
учащейся 8 «А» МБОУ «Лицей № 17» (третий год обучения)
Обривко Анастасии Андреевны

Составитель: Морозова Елена Витальевна

г. Славгород, 2018г

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету « Адаптивная физическая культура» составлена для обучающейся с умеренной умственной отсталостью, тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2)

У девочки недостаточно развита перцептивная (сенсорная) сфера, вследствие этого она испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала. Также отмечается скованность, неполный объём движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации. На уроках быстро утомляется, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабо. Внимание произвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память. Мышление как самостоятельный процесс отсутствует, оно опирается на восприятие.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе 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 воспитанников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащейся. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с преподавателем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни.

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 умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что дети этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у детей двигательных навыков.

Обучение строится с учётом специфики развития ребёнка, а также в соответствии с типологическими особенностями развития.

Цели программы:

- Укрепление здоровья учащейся с отклонениями в развитии через применение специальных (коррекционных) программ, направленных на закаливание организма;
- Формирование правильной осанки, совершенствование двигательных качеств учащихся с ограниченными возможностями здоровья (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость), воспитание гигиенических навыков и физической работоспособности.

Задачи программы:

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные задачи:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации девочки;
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для формирования здорового образа жизни, формирование правильной осанки и т.п.
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Основные педагогические требования- учет индивидуальных особенностей ребенка (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающейся.

Организационная структура занятий:

Каждое занятие должно планироваться в соответствии со следующими принципами:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию ребенка.

По учебному плану занятия по адаптивной физической культуре проводятся не чаще 1 раза в месяц, это обосновано тем, что у девочки сопутствующий диагноз: эпилептический синдром.

По учебному плану запланировано проведение 9 уроков. Обязательным требованием является обеспечение систематического медицинского контроля за физическим развитием и состоянием здоровья.

Чтобы девочка усвоила алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Поскольку дети этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Требованию к уровню подготовки обучающейся.

Ученица получит возможность научиться:

- согласовывать двигательные, интеллектуальные, волевые и эмоциональные усилия для закрепления формируемых навыков;
- научиться методам ЗОЖ; (формирование правильной осанки, элементы профилактики и общеукрепляющих упражнений и т.п.)
- дисциплинированности, организованности, ответственности, максимальной самостоятельности во время занятий физическими упражнениями и элементарными видами спорта.

Ученица научится:

- Основным приемам поддержания правильной осанки;
- Методике закаливания организма;
- Повторять простые движения и упражнения;

Перечень оборудования и дидактического материала.

Сенсорная тропа, гимнастические коврики, мяч, обруч, мешочки с крупой для выработки правильной осанки.

**Календарно – тематическое планирование по предмету
«Адаптивная физическая культура»
на 2018-2019 уч.год
(35 часов)**

№	Кол-во часов	Название темы	Тип урока	Использование компьютерного оборудования, программного обеспечения, дидактических средств, учебного оборудования, цифровых ресурсов.	Дата
1 четверть					
1	1	Вводный урок	Формирование новых знаний и умений.	Настольная игра «Виды спорта», правила и последовательность движений без предметов, с предметами (мячами, скакалкой), а также правилам безопасности при этом.	
2	6	«Физкультминутка: «По дороге с облаками»	Формирование новых знаний и умений.	Общеразвивающие упражнения на формирование правильной осанки.	
2 ЧЕТВЕРТЬ					
3	5	«Приемы самомассажа при первых признаках простудных заболеваний»	Формирование новых знаний и умений.	Освоение приемов самомассажа	
4	5	«Упражнения для профилактики плоскостопия»	Формирование новых знаний и умений.	Создание условий для формирования условий для сохранения равновесия и профилактики плоскостопия.	

3 четверть					
5	5	«Упражнения для профилактики зрения»	Формирование новых знаний и умений.	Создание условий для профилактики зрительных проблем».	
6.	5	«Физкультминутка: в мире животных»	Формирование новых знаний и умений.	Создание условий для формирования умений сохранять равновесие в процессе движения и формировать координацию ребенка.	
7.	3	«Упражнения с мячом»	Формирование новых знаний и умений.	Игры и упражнения на развитие внимания «Делаю, что слышу и не делаю, что вижу»; «Запрещенное движение».	
4 четверть					
8.	3	Коллаж «Мы за здоровый образ жизни»	Формирование новых знаний и умений.	Изготовление мини-газеты (формат А4)	
9.	2	«Повторение и закрепление пройденного материала»	Повторение	Создание условий для формирования здорового образа жизни.	

Учебно-методические средства обучения

Список литературы (основной)

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.
3. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
4. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
5. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
6. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
7. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
9. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.

