

ГАПОУ «Педколледж» г. Орска  
Ресурсный центр «Импульс» для детей с ОВЗ

*Рассмотрено на заседании НМС  
Протокол №37 от 31.05. 2016 г.*

*Утверждена  
Директором  
ГАПОУ  
«Педколледж» г.  
Орска  
Левашовой Г.Н. 01.08.2016 г.*

*Рабочая программа  
по предмету  
«Физическая культура»  
для обучающихся с РАС  
(1 класс)*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 школьников 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 учащегося. В соответствии с этим целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. 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.

У детей с РАС недостаточно развита перцептивная (сенсорная) сфера, вследствие этого они испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала. У детей также отмечается скованность, неполный объём движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации. На уроках дети быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабо. Внимание произвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память.

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 обучающихся с РАС. Необходимо отметить, что обучающиеся этой категории имеют 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 медлительность образования у них двигательных навыков.

## **Цели программы:**

- Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся.
- Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.
- Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

## **Задачи программы:**

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

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

## **Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности обучающегося с РАС на уроке физической культуры:**

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (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 занимающихся.

**К психологическим требованиям относятся:**

- создание комфортного психологического климата на уроках по предмету «Физическая культура» (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);
- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);
- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания учащихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Следует понимать, что физическое воспитание, продолжаясь в течение длительного периода жизни, не только оказывает разностороннее влияние на организм обучающихся с РАС, но и формирует новое осознание собственного «Я», понимание необходимости самовоспитания, которое выступает как средство саморазвития природных свойств, компенсации двигательной недостаточности, укрепления здоровья, телесных сил, расширения психомоторных возможностей для нормальной жизнедеятельности.

Наряду с конкретными задачами, значимыми для коррекционно-образовательной области «Физическая культура», в «Программе» рассматривается и более широкая задача — социализация обучающихся. Игровой метод представляется наиболее целесообразным для процесса социализации обучающихся с РАС на уроках по предмету «Физическая культура». Целенаправленно подобранные подвижные игры, эстафеты, игровые задания развивают мелкую моторику, координацию движений, точность и другие физические и интеллектуальные способности обучающихся.

Именно для этой категории обучающихся наиболее значимо, чтобы в процессе реализации задач предмета «Физическая культура» обучение было тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания. Из этого следует, что их решение нельзя рассматривать в отрыве от решения задач целостного развития обучающегося с РАС.

Биологический возраст ребенка с нарушениями в развитии, как правило, отстает от паспортного. Уровень его психических и физических способностей сугубо индивидуален, как индивидуальны и сензитивные зоны. Важно их не пропустить, на них ориентироваться и максимально использовать для развития и личностного роста обучающегося.

Эффективность управления процессом совершенствования двигательных возможностей детей и подростков с нарушениями в развитии будет выше, если педагогическое воздействие будет осуществляться с учетом физических и психических особенностей того или иного периода индивидуального развития. Подбор упражнений в «Программе» позволяет воздействовать не только на весь организм, но и на определенные группы мышц.

### **Организационная структура программы:**

Программа рассчитана на учащихся 1 класса. Согласно учебному плану 2 часа в неделю. Продолжительность одного урока – 35 минут.

### **Организационная структура уроков:**

Основной формой работы является урок.

**Каждый урок должен 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 учащихся.

**Урок состоит из четырех частей:** вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с обучающимися с РАС целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений.

Кроме уроков, физическое воспитание включает мероприятия по соблюдению режима дня, внеклассную и внешкольную физкультурную работу. Для правильной постановки физического воспитания требуются определенные гигиенические условия на занятиях по всем предметам. Целесообразно введение динамических 30-минутных пауз во второй половине дня и вовлечение обучающихся в занятия видами спорта, доступными им.

На всех занятиях должны быть предприняты меры для предупреждения несчастных случаев.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с РАС является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

На уроках по предмету «Физическая культура» обучающихся учат:

- в разнообразной двигательной деятельности осознанно относиться к выполнению движений;

- согласовывать двигательные, интеллектуальные, волевые и эмоциональные усилия для закрепления формируемых навыков;

- дисциплинированности, организованности, ответственности, максимальной самостоятельности во время занятий физическими упражнениями и элементарными видами спорта.

### **В процессе обучения физической культуре обучающихся:**

- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);
- учат последовательности движений без предметов, с предметами (мячами, гимнастическими палками и т. п.), а также правилам безопасности при этом;
- учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;
- учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

Каждый урок должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям обучающихся.

В процессе физического воспитания решаются конкретные задачи обучения:

- Создание условий для подготовки к уроку физкультуры;
- Создание условий для обучения правильному построению и знанию своего места в строю;
- Создание условий для обучения правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
- Создание условий для обучения ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- Создание условий для обучения простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- Создание условий для обучения овладению приемами правильного дыхания (по показу учителя);
- Создание условий для обучения выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

- Создание условий для обучения выполнению ходьбы и бега в строю, в колонне по одному;
- Создание условий для обучения овладению навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умению мягко приземляться в прыжках;
- Создание условий для формирования умений прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- Создание условий для овладения навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;
- Создание условий для формирования умений метать, бросать и ловить мяч;
- Создание условий для формирования умений ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- Создание условий для формирования умений выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- Создание условий для формирования умений сохранять равновесие в процессе движения по гимнастической скамейке и сенсорным тропам и дорожкам;
- Создание условий для формирования умений преодолевать различные препятствия;
- Создание условий для обучения переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей;
- Создание условий для формирования целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.



# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

## 1 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов
<b>2 ЧЕТВЕРТЬ.</b>		
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	1 ч.
2.	Построение и перестроение	2 ч.
3.	Ходьба и упражнения в равновесии	2 ч.
4.	Бег	1 ч.
5	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	2 ч.
	<i>ИТОГО</i>	<i>8 часов</i>
<b>3 ЧЕТВЕРТЬ.</b>		
1.	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	1 ч.
2.	Построение и перестроение	1 ч.
3.	Ходьба и упражнения в равновесии	2 ч.
4.	Бег	1 ч.
5.	Прыжки	2 ч.
6.	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	2 ч.
7.	Ползание и лазание	2 ч.
	<i>ИТОГО</i>	<i>11 часов</i>
<b>4 ЧЕТВЕРТЬ.</b>		
1.	Построение и перестроение	1
2.	Ходьба и упражнения в равновесии	1
3.	Бег	1
4.	Прыжки	1
5.	Ползание и лазание	1
6	Игры на улице	1
	<i>ИТОГО</i>	<i>6 часов</i>
	<i>ИТОГО ЗА ГОД</i>	<i>25 часов</i>

## СОДЕРЖАНИЕ.

№	Тема урока	Кол-во часов	Примечание.
	<b>2 четверть.</b>		
<b>1.</b>	<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.</b>	<b>1</b>	
	Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале		
	Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования для занятий.		
	Знакомство с физкультурным залом. Совместное рассматривание с учителем оборудования спортивного зала.		
	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.		
<b>2.</b>	<b>Построение и перестроение</b>	<b>2 ч.</b>	
	Упражнение в построении парами.		
	Упражнение в построении по одному в ряд.		
	Упражнение в построении в круг.		
<b>3.</b>	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	<b>2 ч.</b>	
	Ходьба стайкой за учителем.		
	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки.		
	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).		
	Ходьба между предметами.		
<b>4.</b>	<b>Бег</b>	<b>1 ч.</b>	
	Бег вслед за учителем.		
	Бег по сигналу вслед за направляющим.		
	Бег в направлении к учителю.		
	Бег в разных направлениях.		
<b>5</b>	<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов.</b>	<b>2 ч.</b>	
	Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.		
	Прокатывание мяча под дугу.		
	Прокатывание мяча между предметами.		
	Ловля мяча, брошенного учителем.		
	<b>3 четверть.</b>		
<b>1.</b>	<b>Ознакомительно-ориентировочные действия</b>	<b>1ч.</b>	

	<b>в предметно-развивающей среде.</b>		
	Повторение знаний об оборудовании спортивного зала и материалов для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.		
	Организация учителем взаимодействия обучающихся с оборудованием для физкультурных занятий.		
<b>2.</b>	<b>Построение и перестроение</b>	<b>1 ч.</b>	
	Совершенствование построения в ряд		
	Совершенствование построения парами		
	Совершенствование построения в колонну друг за другом		
<b>3.</b>	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	<b>2 ч.</b>	
	Ходьба по дорожке в заданном направлении		
	Ходьба с предметом в руке		
	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия		
<b>4.</b>	<b>Бег</b>	<b>1 ч.</b>	
	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках		
	Бег за учителем с ленточкой в руках		
	Бег по сигналу в рассыпную		
<b>5.</b>	<b>Прыжки</b>	<b>2ч.</b>	
	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.		
	Подскоки на мячах- прыгунах		
	Прыжки на мягком модуле- лошадка		
<b>6.</b>	<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов.</b>	<b>2 ч.</b>	
	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.		
	Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов « Собери пирамидку».		
	Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне.		
<b>7.</b>	<b>Ползание и лазание</b>	<b>2 ч.</b>	
	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.		
	Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.		

	Упражнения и игры в сухом бассейне.		
	<b>4 четверть.</b>		
<b>1.</b>	<b>Построение и перестроение</b>	<b>1 ч.</b>	
	Упражнение в построения в ряд по сигналу		
	Упражнение в построения парами по сигналу		
	Совершенствование построения в колонну друг за другом		
	Совершенствование построения в шеренгу по сигналу		
<b>2.</b>	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	<b>1 ч.</b>	
	Закрепление умения ходить стайкой за учителем.		
	Ходьба по сенсорной тропе.		
	Ходьба по коврику « ГОФР»		
	Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу.		
<b>3.</b>	<b>Бег</b>	<b>1 ч.</b>	
	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.		
	Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке.		
	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.		
<b>4.</b>	<b>Прыжки</b>	<b>1 ч.</b>	
	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.		
	Прыжки, слегка продвигаясь вперед.		
	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед.		
<b>5.</b>	<b>Ползание и лазание</b>	<b>1 ч.</b>	
	Закрепление умения ползать на животе по прямой.		
	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции.		
	Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.		
<b>6</b>	<b>Игры на улице</b>	<b>1 ч.</b>	
	Подвижная игра « Метко в цель».		
	Подвижная игра « Кого назвали, тот и ловит».		
	Подвижная игра « Догони мяч».		

## **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОМУ ПРЕДМЕТУ.**

**Предполагается то, что обучающиеся будут знать:**

1. Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;
2. Название предметов одежды;
3. Что значит « шеренга», « колонна», « круг»;
4. Правила поведения в спортивном зале;
5. Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
6. Правила поведения во время подвижных игр;

**Предполагается то, что обучающиеся будут уметь:**

1. Выполнять команду « Становись!»;
2. Строиться в шеренгу, в колонну;
3. Держать мячи, обручи;
4. Выполнять инструкции и команды учителя;
5. Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ;
6. Чередовать ходьбу с бегом;
7. Подпрыгивать на одной и двух ногах;
8. Метать мячи одной рукой с места;
9. Мягко приземляться при прыжках;
10. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;

## **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

Бубны.

Флажки.

Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см),

Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).

Игрушки мелкие пластмассовые (рыбки, шарики, лягушки) с магнитами.

Игрушки со съемными деталями.

Игрушки мелкие резиновые, пластмассовые.

Игрушки музыкальные.

Картинки с изображением различных предметов и игрушек, которые обучающиеся используют в своих играх-занятиях.

Кубики, кегли и шары пластмассовые.

Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов.

Ленточки разных цветов и размеров (25 х 3 см, 12 х 3 см, 8 х 25 см, 2 х 25 см).

Магнитофон, аудиокассеты и компакт-диски с записями различных мелодий и детских песен; а также музыкально-ритмических комплексов для гимнастики.

Массажные кольца, валики, мячи (диаметр 5, 6, 7, 8, 9, 10, 55, 65, 75 см).

Маты: детские напольные.

Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).

Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные) трех размеров).

Обручи разных цветов.

Детские стулья.

Мягкие крупные модули.

В зависимости от задач, стоящих перед учителем, можно использовать любое другое оборудование и материалы.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

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. Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
5. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
6. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
8. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
9. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
- 10.Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
- 11.Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
- 12.Потапчук А. А. Фитбол- гимнастика в дошкольном возрасте: Учебное пособие / А. А. Потапчик, Г. Г. Лукина- СПб.: СПб ГАФК им. П. ФЙ. Лесгафта, 1999
- 13.Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.

14. Основные направления и содержание обучения детей и подростков с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.