

**Министерство образования Ставропольского края
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат №18»**

РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения начальных классов Протокол №__1__ от «31» 08.2020г.	СОГЛАСОВАНО Педагогический совет Протокол №__1__ «31» 08.2020 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор школы /С.А.Кислюк/ Приказ №83/2 ОД от «31» 08. 2020г.
---	---	---

Рабочая программа, реализующая адаптированные
основные общеобразовательные программы начального
общего образования для слепых обучающихся по предмету

«Физическая культура»

2 класс ТМНР

Вариант 3.4

ФИО педагога — разработчика программы:

Земляк Татьяна Николаевна

Педагогический стаж 20 лет

Квалификация первая

Пояснительная записка

1. Рабочая программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (редакция от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп вступ. в силу с 24.07.2015);
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья", от 19.12.2014 N 1598;
4. Примерная АООП НОО слепых обучающихся (вариант 3.4)
5. Учебный план ГКОУ №18.
9. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования (протокол от 22 декабря 2015 г. №4.15)

Психолого-педагогическая характеристика слепых обучающихся с ТМНР.

У подавляющего большинства слепых с ТМНР (острота зрения варьируется в диапазоне от 0 до 0,04 на лучше видящем глазу с коррекцией очками) обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой) и ТМНР наблюдается нарушение строения деятельности, проявляющееся в неправильном соотношении цели и действия. Им характерно некритичное отношение к результатам, полученным в процессе деятельности, практическое отсутствие познавательных интересов.

Кроме того у них имеет место недоразвитие эмоциональной сферы. Эмоциональные реакции чаще всего неадекватны, не пропорциональны по своей динамике воздействиям окружающего мира, имеют место быстрые переходы от одного настроения к другому. Часто у обучающихся нарушены волевые процессы: они безынициативны, не могут самостоятельно руководить своей деятельностью, подчинять ее определенной цели, неспособны адекватно оценивать свои поступки. Имеющееся у многих слепых детей остаточное зрение выполняет только вспомогательную роль в познавательной и ориентировочной деятельности.

Восприятие слепого ребенка ввиду отсутствия или существенной ограниченности зрения базируется на тактильно-осязательном и слуховом способах познания окружающего мира, поэтому образовательные условия для слепого обучающегося первого класса с выраженной умственной отсталостью должны опираться на активизацию сенсорной сферы и включать постоянное тьюторское сопровождение.

Уровень развития этих детей не сопоставим с возрастной нормой. Отмечаются выраженные проблемы в самообслуживании, присутствие стереотипных движений (высокоамплитудное раскачивание туловища, постоянное надавливание пальцами на глазные яблоки, движения головой из стороны в сторону и т.п.), отсутствуют навыки произвольного обследования предметов, ориентировки в пространстве; ребенок нуждается в постоянном контроле и сопровождении.

Большинству слепых детей, имеющих выраженные интеллектуальные нарушения (умеренная, тяжелая, глубокая умственная отсталость) не доступно освоение письма и чтения по рельефно-точечной системе обозначений Л. Брайля, а также, восприятие ими, предусмотренных в данном варианте учебных предметов.

Обучение такого ребенка должно быть ориентировано, прежде всего, на формирование жизненной компетенции в доступных для него пределах.

Слепой ребенок с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой), тяжелыми множественными нарушениями развития (ТМНР), осваивая АООП по варианту 3.4, получает образование в пролонгированные сроки (1-5 лет), которое по

содержанию и итоговым достижениям не соотносится к моменту завершения школьного обучения с содержанием и итоговыми достижениями слепых сверстников, не имеющих дополнительные ограничения здоровья. Обучение такого ребенка осуществляется по специальной образовательной программе развития (СИПР), разрабатываемой образовательной организацией с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающегося. Чаще всего, СИПР может быть ограничена только формированием элементарных навыков самообслуживания.

Нагрузка на уроках ФК осуществляется с учетом возраста школьников, показателей их физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса.

Занятия проводятся с учетом имеющихся противопоказаний и рекомендаций врача-офтальмолога.

1.1 Цель программы:

Целью реализации рабочей программы является создание условий выполнения требований Стандарта через обеспечение получения НОО образования, адекватного возможностям детей с ТМНР..

1.2 Основные задачи реализации содержания:

- формирование умения показывать части собственного тела;
 - овладение умением выполнять определенные движения руками, ногами, туловищем;
 - владение основными движениями;
 - расширение двигательного опыта;
 - коррекция— двигательных нарушений;
 - формирование и совершенствование основных двигательных - умений;
 - укрепление и сохранение здоровья детей.
-
- планомерное введение обучающегося в более сложную социальную среду, дозированное расширение повседневного жизненного опыта и социальных контактов обучающегося в доступных для него пределах, в том числе работа по организации регулярных контактов детей со слепыми и видящими обучающимися,
 - Обучение естественным видам двигательных действий: ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, лазанию, равновесию;
 - преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере;
 - формирование необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки (ориентирование в спортивном зале, пользование спортивным инвентарем);
 - коррекция навязчивых стереотипных движений;
 - формирование жизненно-необходимых навыков, способствующих успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

2. Общая характеристика учебного предмета, курса.

Курс обучения включает в себя 7 разделов, которые в свою очередь поделены на темы.

3. Место учебного предмета, курса в учебном плане.

Курс занятий: 102 часов в год, 3 раз в неделю для 2 класса ТМНР

4. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- 1) осознание своей принадлежности к определенному полу;
- 2) осознание себя как "Я";
- 3) овладение начальными навыками адаптации в окружающем мире;
- 4) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери) и других);
- 5) наличие элементарных представлений о нравственных нормах ("хорошо" - "плохо"), общепринятых правилах поведения, эстетических чувств;
- 6) развитие доброжелательности и сопереживания чувствам других людей;

- 7) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 8) сформированность элементарных представлений о здоровом образе жизни;
- 9) приобретение опыта безопасного поведения в быту и природе;
- 10) развитие элементарных умений ориентировки в пространстве и социально-бытовых умений.

Предметные результаты:

- 1) формирование умения показывать части собственного тела;
- 2) овладение умением выполнять определённые движения руками, ногами, корпусом;
- 3) овладение доступными физическими упражнениями;
- 4) расширение двигательного опыта;
- 5) коррекция нарушений физического развития.

Метапредметные результаты:

По ФГОС НОО ОВЗ метапредметные результаты для обучающихся с ТМНР не предусматриваются.

4. Особенности реализации общеобразовательной программы при обучении слепых учащихся

1. постановка коррекционных задач:

Формирование представлений о собственном теле,
формирование схемы тела.

Освоение доступных видов физических упражнений.

Накопление двигательного опыта.

Коррекция нарушений физического развития.

2. методические приёмы, используемых на уроках:

- словесные методы обучения;
- звуковой метод (этот метод широко применяется, поскольку слепым ученикам приходится часто пользоваться слуховым анализатором);
- метод наглядности (при отсутствии зрения – осязательная);
- метод показа (или как его называют «контактный» метод используют, когда ученик не понимает движения или составил о нем неправильное представление);
- метод дистанционного управления (учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством определенных команд);
- метод стимулирования двигательной активности (необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавляться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

коррекционная направленность каждого урока:

- соблюдение оптимальной зрительной и физической нагрузки на уроках;
- расстановка учащихся на уроке, учитывая зрительный диагноз каждого ученика (в спортивном зале и на улице в зависимости от положения солнца);
- соблюдение повышенных требований к освещенности спортивного зала.

требования к организации пространства:

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слепые учащиеся, является безопасность и постоянство предметно-пространственной среды, что предполагает:

- определенное предметное наполнение спортивных залов (свободные проходы к местам занятий, инвентарю, входным дверям, безопасное ограждение выступающих углов, снаряда и другое);

- соблюдение необходимого для слабовидящего учащегося светового режима (обеспечение беспрепятственного прохождения в спортивные залы естественного света; одновременное использование естественного и искусственного освещения);
- устранение факторов, негативно влияющих на состояние зрительных функций слабовидящих учащихся (недостаточность уровня освещенности рабочей зоны, наличие бликов и другое), осязания, слуха;
- определенного уровня освещенности спортивных залов;
- наличие осязательных ориентиров для определения местоположения учащегося и адаптированного инвентаря в спортивных залах.

При организации учебного процесса необходимо учитывать **гигиенические требования**. Из-за быстрой утомляемости зрения возникает особая необходимость в уменьшении зрительной нагрузки. В целях охраны зрения детей и обеспечения работоспособности необходимо:

- соблюдать режим дня и зрительной нагрузки;
- иметь рационально освещенный спортивный зал;
- использовать благоприятный для зрительного восприятия цветовой гаммы окружающих предметов, спортивного инвентаря, наглядных пособий и т.д.;
- осуществлять врачебно-педагогический контроль за самочувствием занимающихся;
- в солнечные дни использовать жалюзи;
- осуществлять контроль, за сохранением положения правильной осанки учащихся во время урока.

предоставлять возможность использования рельефно-графических пособий и шарнирных кукол для создания представлений у учащихся с депривацией зрения о различных статичных положениях, используемых на уроках физической культуры.

- предъявлять их с соблюдением тифлопедагогических требований (достаточная освещенность, фон, статичное положение, возможность подойти на расстояние, удобное для восприятия и т.п.);

Итак, в выборе и применении методов и приемов приоритетное положение отводится тому, что наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной моторики детей с различными нарушениями зрения.

Все учащиеся подлежат медицинскому осмотру в начале и в конце учебного года. Временное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается лишь с разрешения врача педиатра. Учащиеся, временно и постоянно освобожденные от уроков физкультурой, выполняют индивидуальные и групповые задания по развитию мелкой моторики, сдают теоретический зачет по темам.

Учитывая особенности здоровья детей в программе по физическому воспитанию, дается обоснованная дозировка упражнений.

3. Содержание предмета.

Содержание учебного предмета за курс 2класса для детей с ТМНР (распределение тем, увеличение или уменьшение количества часов на изучение тем) соответствует адаптированной учебной программе.

5.1 Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Количество часов
1	Дыхательные упражнения	4 часа
2	Общеразвивающие упражнения для рук	11 часов
3	Общеразвивающие упражнения для головы и туловища	4 часа
4	Общеразвивающие упражнения для ног.	4
5	Виды передвижения.	13
6	Способы физкультурной деятельности	60
7	Подвижные игры.	6
	Итого	102

Содержание программы.

Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения по подражанию.

Общеразвивающие упражнения для рук;

Повороты ладони кверху и книзу. Расслабление кисти. Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Расслабление кисти. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах

Общеразвивающие упражнения для головы и туловища

Наклоны головы. Упражнения для шеи. Наклоны туловища вперёд. Игра «Дровосеки»

Общеразвивающие упражнения для ног.

Полуприседание на полной ступне. Сгибание и разгибание

Виды передвижения.

Ходьба по залу, касаясь стены рукой; Ходьба на звуковой сигнал: под хлопки или звучание бубна; Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке); Подпрыгивание на месте на двух ногах (держась за руки или одну руку); Бег вслед за учителем.

Способы физической деятельности

Правильный захват мяча руками. Перекалывание мяча с одного места на другое. Выполнение основных движений с удержанием мяча. Перекалывание мяча двумя руками от ребёнка к учителю и обратно; Ползание на четвереньках по прямой линии; Ловля мяча, брошенного учителем (бросок мяча учителю); Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки; Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя; Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде; Игры на свежем воздухе

6. Требование к уровню подготовки.

- 1) формирование умения показывать части собственного тела;
- 2) овладение умением выполнять определённые движения руками, ногами, корпусом;
- 3) овладение доступными физическими упражнениями;
- 4) расширение двигательного опыта;
- 5) коррекция нарушений физического развития.

7. Критерии оценок.

Система оценки результатов по предмету «Физическая культура» включает целостную характеристику выполнения обучающимся индивидуальных достижений, отражающих взаимодействие следующих компонентов образования:

знания и умения на конец учебного периода, применения их на практике в жизненных и учебных ситуациях, активность и самостоятельность их применения.

Процедуры итоговой и промежуточной оценки результатов усвоения обучающимися требуют: учета текущего психического и соматического состояния ребенка, адаптацию предлагаемого ребенку материала; упрощение инструкций и формы предъявления (использование доступных ребенку форм вербальной и невербальной (альтернативной) коммуникации); оказание необходимой дозированной помощи.

При оценке результативности обучения особо важно учитывать, что у детей могут быть вполне закономерные затруднения в освоении отдельных предметов и даже областей, но это не должно рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению образовательной деятельности по предмету физическая культура.

Для реализации рабочих программ необходимы определенные материально-технические средства. В частности, общими требованиями для организации в 2 классе обучения детей по варианту 3.4 являются следующие:

1. Индивидуальное освещение рабочей поверхности, увеличительные устройства (по показаниям врача-офтальмолога).
2. Дидактический материал, пособия и игрушки, предназначенные для развития сенсорной и моторной сфер, ориентированные на категорию «0⁺» и старше.
3. Наглядный материал, подобранный на основе методических рекомендаций тифлопедагога.
4. Спортивный инвентарь и сенсорное оборудование (модули, панели, тактильные пособия и т.п.), применимое в работе со слепыми детьми.

Оборудование: Мяч волейбольный, мячи для метания, скакалки, обручи, дуги, верёвки и невысокие предметы, объёмные модули, мягкие игрушки, гимнастическая стенка, скамейки, обручи, озвученные предметы (мячи, бубен, колокольчик, свисток, погремушки и пр.), альбом «азбука движений», ароматизированные мячи, флажки, ленточки и пр.

Перечень литературы для учителя

1. **Ростомашвили, Л. Н.** Адаптивное физическое воспитание детей со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие /Л.Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2009. – 224 с.
2. **Ростомашвили, Л. Н.** Комплексная диагностика развития детей со сложными нарушениями: учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили, А.О. Иванов; под ред. Л.М. Шипицыной. – СПб.: НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», 2012. - 158 с.
3. **Ростомашвили, Л. Н.** Формирование игровой деятельности у детей со сложными нарушениями в развитии / Л.Н. Ростомашвили // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 3. – С. 13-15.
4. **Ростомашвили, Л. Н.** Методические рекомендации и требования к организации процесса адаптивного физического воспитания детей со сложными нарушениями развития / Л.Н. Ростомашвили // Адаптивная физическая культура. – 2013. – № 1. – С. 46-48.
5. **Ростомашвили, Л. Н.** Дидактические средства адаптивного физического воспитания детей со сложными нарушениями развития / Л.Н. Ростомашвили // Адаптивная физическая культура. – 2014. – № 3. – С. 23-24.

9 Календарно-тематическое планирование

1.	Вводные.	Знакомство с физкультурным залом. Диагностика.
2.		Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физической культуры
3.	Дыхательные упражнения	Дыхательные упражнения по подражанию.
4.		Дыхательные упражнения по подражанию.
5.	Общеразвивающие упражнения для рук.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Расслабление кисти.
6.		Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Расслабление кисти.
7.		Повороты ладони кверху и книзу. Расслабление кисти.
8.		Движение рук вперёд, в стороны, вверх, вниз.
9.		Движение рук вперёд, в стороны, вверх, вниз.
10.		Движение рук на пояс, к плечам.
11.		Движение рук на пояс, к плечам.
12.		Движение рук: хлопки внизу, вверх.
13.		Движение рук: хлопки внизу, вверх.

14.		Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
15.		Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
16.	Общеразвивающие упражнения для головы и туловища.	Наклоны головы. Упражнения для шеи.
17.		Наклоны головы. Упражнения для шеи.
18.		Наклоны туловища вперёд. Игра «Дровосеки»
19.		Наклоны туловища в стороны. Игра «Маятник»
20.	Общеразвивающие упражнения для ног.	Поднимание согнутой ноги вперёд.
21.		Поднимание согнутой ноги вперёд.
22.		Полуприседание на полной ступне. Сгибание и разгибание стоп (сидя)
23.		Полуприседание на полной ступне. Сгибание и разгибание стоп (сидя)
24.	Виды передвижения.	Ходьба по залу, касаясь стены рукой
25.		Ходьба по залу, касаясь стены рукой
26.		Ходьба на звуковой сигнал: под хлопки или звучание бубна.
27.		Ходьба на звуковой сигнал: под хлопки или звучание бубна.
28.		Ходьба за педагогом обычным шагом с соблюдением интервала.
29.		Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке)
30.		Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке)
31.		Подпрыгивание на месте на двух ногах (держась за руки или одну руку)
32.		Подпрыгивание на месте на двух ногах (держась за руки или одну руку)
33.		Бег вслед за учителем.
34.		Бег вслед за учителем.
35.		Упражнения в ходьбе в заданном направлении
36.		Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки
37.	Способы физкультурной деятельности.	Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.
38.		Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.
39.		Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.
40.		Выполнение основных движений с удержанием мяча.
41.		Выполнение основных движений с удержанием мяча.
42.		Выполнение основных движений с удержанием мяча.
43.		Перекачивание мяча двумя руками от ребёнка к учителю и обратно

44.		Перекатывание мяча двумя руками от ребёнка к учителю и обратно
45.		Ползание на четвереньках по прямой линии
46.		Ползание на четвереньках по прямой линии
47.		Игры с мячом
48.		Игры с мячом
49.		Ловля мяча, брошенного учителем (бросок мяча учителю)
50.		Ловля мяча, брошенного учителем (бросок мяча учителю)
51.		Ползание на четвереньках в медленном темпе
52.		Ползание на четвереньках в медленном темпе
53.		Пролезании на четвереньках под дугой
54.		Пролезании на четвереньках под дугой
55.		Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.
56.		Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.
57.		Упражнения в построении в колонну друг за другом
58.		Упражнения в построении в колонну друг за другом
59.		Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя
60.		Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя
61.		Упражнения в перешагивании из круга в круг
62.		Упражнения в перешагивании из круга в круг
63.		Прыжки на месте на двух ногах
64.		Прыжки на месте на двух ногах
65.		Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу
66.		Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу
67.		Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя
68.		Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя
69.		Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде
70.		Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде
71.		Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках
72.		Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках
73.		Прыжки на месте на двух ногах.
74.		Прыжки на месте на двух ногах.
75.		Прыжки на месте с мячом в руках
76.		Прыжки на месте с мячом в руках
77.		Ловля мяча.
78.		Броски мяча учителю.
79.		Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели
80.		Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели
81.		Упражнения в проползании на четвереньках под дугой
82.		Упражнения в проползании на четвереньках под дугой
83.		Упражнения с простейшим перестроением: из колонны по одному в колонну по двое
84.		Упражнения с простейшим перестроением: из колонны по одному в

		колонну по двое
85.		Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки
86.		Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки
87.		Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия
88.		Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия
89.		Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках
90.		Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках
91.		Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначительные препятствия
92.		Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначительные препятствия
93.		Упражнения в лазании одноименным способом по гимнастической стенке на несколько ступенек
94.		Упражнения в лазании одноименным способом по гимнастической стенке на несколько ступенек
95.		Упражнения в лазании одноименным способом по гимнастической стенке на несколько ступенек
96.		Упражнения в лазании одноименным способом по гимнастической стенке на несколько ступенек
97.	Подвижные игры.	Игры на свежем воздухе.
98.		Игры на свежем воздухе.
99.		Игры на свежем воздухе.
100.		Игры на свежем воздухе.
101.		Игры на свежем воздухе.
102.		Игры на свежем воздухе.