

государственное бюджетное учреждение Калининградской области
общеобразовательная организация для детей с ограниченными
возможностями здоровья «Общеобразовательная школа-интернат п.
Сосновка»

ПРОЕКТ

рабочей программы начального общего образования для глухих
обучающихся (вариант 1.3)

адаптивная физическая культура

(для 1 – 4(2) классов)

Составитель: МО учителей

Пояснительная записка

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» включает в себя пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы и тематическое планирование.

Цели реализации адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для глухих обучающихся с интеллектуальной недостаточностью направлена на формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое), овладение учебной деятельностью в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Планируемые результаты освоения глухими обучающимися адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования (вариант 1.3)

В соответствии со Стандартом (вариант 1.3) обучающимся обеспечивается нецензовый уровень начального образования. Результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования глухими обучающимися в варианте 1.3. с оцениваются как итоговые на момент завершения общего образования.

АООП НОО способствует всестороннему развитию этой категории глухих обучающихся, формированию у них жизненных компетенций, обеспечивающих овладение системой социальных отношений и социальное развитие, а также интеграцию в социальное окружение, их приобщение к общекультурным, национальным и этнокультурным ценностям, формирование здорового образа жизни, элементарных правил поведения в экстремальных ситуациях.

Необходимым условием достижения детьми качественного образования являются формирование базовых учебных действий;

достижение предметных, метапредметных и личностных результатов в обучении и развитии обучающихся; усиление роли информационно - коммуникативных технологий, в том числе при использовании специализированных компьютерных инструментов, разработанных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с учетом их особых образовательных потребностей.

АООП НОО реализуется на основе учебного плана, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обязательная часть включает учебные предметы обязательных предметных областей; часть учебного плана, формируемая участниками образовательных отношений, обеспечивает реализацию особых (специфических) образовательных потребностей, характерных для обучающихся, а также их индивидуальных потребностей. Неотъемлемой частью образовательно - коррекционного процесса является внеурочная деятельность, которая организуется по различным направлениям, способствующим всестороннему развитию обучающихся. Обязательной частью внеурочной деятельности, поддерживающей процесс освоения обучающимися содержания АООП НОО, является коррекционно-развивающее направление, которому в процессе образования данной категории обучающихся придается важное значение. В состав предметной области внеурочной деятельности «Коррекционно – развивающая работа» входят обязательные предметы: формирование речевого слуха и произносительной стороны устной речи (индивидуальные занятия); дополнительные коррекционные занятия «Развитие познавательных процессов» (индивидуальные занятия); музыкально-ритмические занятия (фронтальные занятия); развитие восприятия неречевых звучаний и техника речи (фронтальные занятия), социально – бытовая ориентировка (фронтальные занятия). Выбор остальных направлений внеурочной деятельности и их содержание определяется образовательной организацией с учётом пожеланий обучающихся и их родителей (законных

представителей) с учетом задач всестороннего развития детей, их социальной адаптации и интеграции в общество.

Освоение адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования (вариант 1.3) обеспечивает достижение глухими обучающимися двух видов результатов: *личностных, предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом жизненных компетенций, необходимых для овладения ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП начального общего образования включают индивидуально-личностные качества и жизненные компетенции, социально значимые ценностные установки, социальные компетенции, личностные качества обучающегося.

Личностные результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования (вариант 1.3) отражают:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

2) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении (умение адекватно оценивать свои силы; пользоваться доступными информационными средствами для осуществления связи со сверстниками и/или родителями (факс, смс-сообщение, видео-чат и др.);

3) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела; владение достаточным запасом фраз и определений для включения в

повседневные школьные и бытовые дела; умение адекватно оценивать свои речевые возможности и ограничения при участии в общей коллективной деятельности и др);

4) владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий: задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, умение корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие; обратиться за помощью к взрослому, выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и др);

5) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации (расширение и накопление знакомых и разнообразно освоенных мест за пределами дома и школы; умение соотносить сезонные изменения природы и жизни людей, взаимосвязи явлений окружающего мира и расширяющегося личного пространства и др);

6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей (знание правил поведения в разных социальных ситуациях с близкими в семье, учителями и учениками в школе; незнакомыми людьми в транспорте и т.д., в том числе слышащими детьми и взрослыми).

7) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения АООП начального общего образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их

применения. Предметные знания глухих обучающихся являются необходимой базой для овладения личностными результатами (жизненной компетенцией) и не рассматриваются как критериальная основа при продолжении образования.

Физическая культура

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) овладение умениями правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.)

3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Содержательный раздел

Физическая культура

Физическая культура – система совершенствования физических качеств человека и коррекция нарушений осанки, моторики, развитие отстающих от нормы двигательных реакций, координаций движений. Формирование двигательной памяти и умения сохранять статическое и двигательное равновесие, связанное с индивидуальными расстройствами вестибулярного аппарата и ориентировкой в пространстве. Нивелирование ограничений словесной информации о выполняемых движениях из-за отсутствия слухового контроля. А также необходим учет ССД, вызванный синдромальными расстройствами при которых необходим щадящий режим физических занятий и/ или организацию лечебной физкультуры (ЛФК). Часто наблюдается неустойчивость вегетативной нервной системы, проявляющаяся в их поведении (повышенная возбудимость, импульсивность, утомляемость, неустойчивая эмоциональная сфера). Обучающимся с синдромами Джарвелла, Маршала, Ушера необходим контроль врача при организации ЛФК. Эти дети не должны допускаться до состязательных соревнований.

Физическая культура как система укрепления здоровья и физического развития. Формирование навыков правильной осанки в статических

положениях и в движении. Развитие двигательных качеств с учетом возможностей компенсаторных функций сохранных анализаторов. Формирование и совершенствование умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании, сохранении равновесия, лазаньи, перелезании. Развития чувства темпа и ритма.

Охрана здоровья и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор спортивной одежды, обуви и инвентаря.

Физкультурнооздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Лёгкая атлетика. Бег с различной скоростью, из различных исходных положений, с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Метание: малого мяча с места на дальность и цель, метание меча через преграду высотой 2-2,5 метра.

Построение и перестроение. Общеразвивающие упражнения без предметов, с большими мячами, упражнения для формирования осанки, лазание и перелезание, равновесие, ходьба и бег.

Подвижные игры. Игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений, с бегом и метанием, эстафеты, командные игры.

При проведении спортивных мероприятий необходимо учитывать особенности физического развития детей: перенесенные заболевания, травмы и т.д. (в том числе и те, которые вызвали нарушение слуха).

На первых этапах обучения физической культуре эти дети выделяются особенностями походки (у детей с нарушениями слуха, как правило, шаркающая походка), неправильной осанкой и т.д. За школьные годы, как

правило, удастся преодолеть эти нарушения физического развития за счет специальных упражнений, систематических занятий и осуществление валеологических режимов: двигательный режим: прогулки (утренняя, дневная, вечерняя), зарядка, физкультурные минутки после каждых двадцати минут учебных занятий, подвижные перемены, уроки музыкально-ритмических занятий и физической культуры, подвижные игры, спортивные соревнования, «Семейные веселые старты»; офтальмо-гигиенический режим: проветривание, влажная уборка помещения для занятий в семье, правильное освещение рабочего места обучающегося (по необходимости дополнительное освещение) с учетом зрительного режима и гигиены зрения.

Группы здоровья – создаются для тех школьников, которым по состоянию здоровья не рекомендуются уроки физической культуры. Занятия проводятся в кабинетах лечебной физической культуры, на свежем воздухе, в тренажерном зале, где можно предусмотреть индивидуально дозируемую физическую нагрузку и т.п.

Водные процедуры обязательны после каждого занятия физической культурой, а также во время режимных моментов в семье, как утром, так и вечером. К числу бальнеологических процедур относятся контрастный душ, ванны, гидромассаж, обливание, хождение в кедах с отваром трав и т.п.

В плане внешкольной работы рекомендуются посильные семейные занятия краеведением, туризмом и спортивным ориентированием.

Двигательный режим. Осуществляя двигательный режим, мы способствуем гармоничному личностному развитию школьника.

В структуре произвольной психической активности выделяется произвольная двигательная активность как базовая в иерархии основных элементов развития ребенка, влекущая за собой развитие познавательной и эмоциональной сферы.

Индивидуальные психофизические особенности глухого ребенка, как правило, проявляются в младшем школьном возрасте через характерную для глухих детей «шаркающую» походку, неуклюжесть, некоторую

сутоловатость и нескоординированность макромоторики. Эти особенности проявляются как отчасти следствие регуляторной несформированности, так и поведенческих особенностей детей с нарушениями слуха.

Регуляция собственных движений неслышащего школьника включает в себя вместе с собственно моторной ловкостью регуляцию силы и качества каждого отдельного движения, и скоординированность всей макромоторики в целом.

Младших глухих школьников отличает поведенческая агрессивность, происходящая из-за трудности регуляции силы и направления движения, которую их слышащие сверстники со своих первых движений, контролируют материнским голосом и реакцией других членов семьи. Для неслышащих детей необходима система специальных занятий, позволяющая регулировать моторную рефлексию и импульсивность.

Часто проявления поведенческой невоспитанности глухих и слабослышащих школьников скрывают именно несформированность у них самопроизвольной регуляции моторики.

Моторные навыки глухих школьников можно проанализировать, условно, с точки зрения сформированных «житейских», то есть бытовых умений и навыков: одеваться и раздеваться в спальне и раздевалке, делать это опрятно и красиво, в хорошем темпе, то есть достаточно быстро завязывать шнурки, шарф, надевать обувь, варежки, одежды с рукавами и т.д.

Двигательная неловкость, нескоординированность может быть следствием индивидуальных психофизических особенностей межполушарных взаимодействий и других межфункциональных мозговых взаимодействий. Особенно эти факторы проявляются у леворуких глухих учащихся, а также у детей- амбидекстров. Вместе с тем вялость, апатичность, поведенческая инфантильность может проявляться у тех детей, которые выросли в семьях, где их дошкольное детство сопровождалось гиперопекой со стороны старших членов семьи. Замедленный темп, вялость двигательных реакций в этих случаях характеризуют низкий уровень психической

активности школьника с недостатком слуха. В школьный период такая поведенческая дезадаптация приводит к низкому уровню сформированности уровня готовности к школе и сниженному уровню работоспособности.

В ходе мероприятий физического воспитания дети развивают общую моторную ловкость, гармоничность движений, скоординированность движений рук и ног. Рекомендуются следующие упражнения:

- прыжки на обеих ногах, прыжков со скакалкой на двух или одной ноге;
- лазание по шведской стенке, хождение по гимнастическому бревну с удержанием равновесия;
- командные и эстафетные игры с мячом, обручем, гимнастической палкой: включение ловли и бросания, с умением соотнести силу броска и расстояние до мишени.

К индивидуальным психофизическим особенностям глухих школьников относятся также собственно мануальные отличия каждого из детей: какой рукой ребенок пишет, рисует, держит ложку во время еды. При определении ведущей «ударной» ноги нужна совокупность сведений: какой ногой ребенок отталкивается в прыжке в высоту и длину, какой бьет при игре в футбол, на какой ноге прыгает более уверенно.

К двигательным поведенческим навыкам и умениям относят также навыки гигиены и самообслуживания, «умелость» их выполнения. Эти навыки составляют социокультурную область глухого школьника со ССД и характеризуются социальной приемлемостью.

Некоторых глухих школьников с легкой формой умственной отсталости отличает гиперактивность, стереотипия движений, подергивание конечностей, и другие неадекватные проявления двигательных расстройств, которые нарастают при переутомлении в различные режимные моменты и свидетельствуют о наличии нарушений двигательного развития.

**Тематическое планирование учебной деятельности обучающихся
1-го класса**

№ п/п	Тема	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности	Электронные учебно- методические материалы	Форма реализации воспитательного потенциала темы
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока	Описать технику выполнения упражнений,	<ul style="list-style-type: none"> • электронные учебники и пособия, 	Содействии активной социализации
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	33	освоить ее самостоятельно, выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения	<ul style="list-style-type: none"> • виртуальные библиотеки и лаборатории, • мультимедийные презентации, • игровые образовательные программы, • учебные видео- и аудиоматериалы, • электронные тренажеры, • коллекции цифровых образовательных ресурсов 	школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному

					развитию. В число практических результатов данного направления входит фор- мирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности
3.	Лёгкая атлетика	33			
4.	Подвижные игры	33			
ИТОГО:		99 часов			

**Тематическое планирование учебной деятельности обучающихся
2-го класса**

№ п/п	Тема	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности	Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации воспитательного потенциала темы
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока	Описать технику выполнения упражнений, освоить ее самостоятельно, выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения	<ul style="list-style-type: none"> • электронные учебники и пособия, • виртуальные библиотеки и лаборатории, • мультимедийные презентации, • игровые образовательные программы, • учебные видео- и аудиоматериалы, • электронные тренажеры, • коллекции цифровых образовательных ресурсов 	Содействию активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	32			
5.	Лёгкая атлетика	35			
6	Подвижные игры	34			
8.	Промежуточная аттестация	1			

					В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности
ИТОГО:		102 часа			

**Тематическое планирование учебной деятельности обучающихся
3-го класса**

№ п/п	Тема	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности	Электронные учебно- методические материалы	Форма реализации воспитательного потенциала темы
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока	Описать технику выполнения упражнений, освоить ее самостоятельно, выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения	<ul style="list-style-type: none"> • электронные учебники и пособия, • виртуальные библиотеки и лаборатории, • мультимедийные презентации, • игровые образовательные программы, • учебные видео- и аудиоматериалы, • электронные тренажеры, • коллекции цифровых образовательных ресурсов 	Содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	32			
5.	Лёгкая атлетика	35			
6	Подвижные игры	34			
8.	Промежуточная аттестация	1			

					В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности
ИТОГО:		102 часа			

**Тематическое планирование учебной деятельности обучающихся
4-го класса**

№ п/п	Тема	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности	Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации воспитательного потенциала темы
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока	Описать технику выполнения упражнений, освоить ее самостоятельно, выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения	<ul style="list-style-type: none"> • электронные учебники и пособия, • виртуальные библиотеки и лаборатории, • мультимедийные презентации, • игровые образовательные программы, • учебные видео- и аудиоматериалы, • электронные тренажеры, • коллекции цифровых образовательных ресурсов 	Содействию активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	32			
5.	Лёгкая атлетика	35			
6	Подвижные игры	34			
8.	Промежуточная аттестация	1			

					В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности
ИТОГО:		102 часа			

**Тематическое планирование учебной деятельности обучающихся
4(2)-го класса**

№ п/п	Тема	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности	Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации воспитательного потенциала темы
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока	Описать технику выполнения упражнений, освоить ее самостоятельно, выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения	<ul style="list-style-type: none"> • электронные учебники и пособия, • виртуальные библиотеки и лаборатории, • мультимедийные презентации, • игровые образовательные программы, • учебные видео- и аудиоматериалы, • электронные тренажеры, • коллекции цифровых образовательных ресурсов 	Содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	32			
5.	Лёгкая атлетика	35			
6	Подвижные игры	34			
8.	Промежуточная аттестация	1			

					В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности
ИТОГО:		102 часа			

Материально технического обеспечения образовательного процесса.

Стенка гимнастическая, канат для перетягивания, скамейки гимнастические жесткие, гантели наборные, штанги тренировочные, маты гимнастические, мячи набивные (1 кг), скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические, коврики гимнастические, мячи малые (теннисный), конусы, кегли, граната для метания (муж, жен.), комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи футбольные, форма футбольная, насос для накачивания мячей, столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, комплекты для игры в бадминтон (2 ракетки+валанчик), аптечка медицинская

Кабинет учителя, баскетбольная площадка (улица), волейбольная площадка (улица), площадка для мини-футбола (улица), футбольные ворота, спортивный зал игровой, раздевалка с туалетом, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.