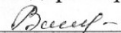


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Заларинская средняя общеобразовательная школа № 2

Согласовано
Зам. директора по УВР

Л.И. Верещагина
« 31 » 08 2020 г.

Утверждаю
Директор школы

Т.И. Сидрова
« 31 » 08 2020 г.



Программа учебного предмета
«Адаптивная физкультура»
для учащихся 2 класса с умеренной умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 2

Количество часов в неделю: 2 часа
Итого: 66 часов

Разработала: Чемезова В.С.,
учитель начальных классов

п. Залари, 2020 г.

1. Пояснительная записка

Адаптированная программа «Адаптивная физкультура» для учащихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана на основе:

- АООП для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 2).
- Учебного плана индивидуального обучения для обучающихся умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью МБОУ ЗСОШ № 2 на 2020 - 2021 учебный год для детей с ОВЗ.
- Программами специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 1-4 классы под ред. В.В. Воронковой.

Адаптированная рабочая программа ориентирована на использование учебника Аксенова О. Э. «Адаптивная физическая культура в школе».

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана (вариант 2), ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование готовности детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2). Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни детей с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение ими основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

Нарушения развития детей препятствуют их полноценному нахождению и обучению в среде сверстников, эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с окружающими людьми. Они не способны в полном объёме воспринимать собственное тело, до конца осознать свои физические возможности и ограничения, полноценно использовать доступные способы передвижения, соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью, самостоятельно контролировать двигательные навыки, координацию движений и т.п.

Цели:

- Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры.

Основные задачи:

- Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.
- Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

- Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
- Развивающие: развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

2. Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Специфика обучения - подбор содержания учебного материала осуществляется в соответствии с физическими, социально-психологическими, обусловленными возрастным составом обучаемых.

Важнейшим разделом программы являются подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, игры, а так же элементы спортивных игр. В процессе физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья и предусмотрен врачебно-педагогический контроль во время урока, позволяющий выявить динамику физического развития и физической подготовленности детей с момента поступления в школу до ее окончания.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану ОУ количество учебных часов по адаптивной физкультуре составляет **2 часа в неделю, 66 часов в год**

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

5. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты отражают:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для
- укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности; Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и
- безопасного образа жизни;
- Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях физических функций, возможностях компенсации;
- Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной
- активностью, самостоятельностью и независимостью;
- Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических
- нагрузок;
- Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,
- гибкости);
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и
- безопасного образа жизни.

6. Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура».

Тема 1. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Тема 2. Ходьба и бег. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Тема 3. Прыжки. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Тема 4. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Перелезание через препятствия.

Тема 5. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Тема 6. Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

7. Тематическое планирование с указанием основных видов деятельности

№ п\п	Количество часов	Тема урока	Виды деятельности
Тема 1. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. (10 ч)			
1	1	Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа».	Слушание объяснений учителя. Знакомство с оборудованием для уроков физкультуры. Выполнение правила поведения в спортивном зале. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Наблюдение за демонстрациями учителя.
2	1	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа».	
3	1	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа».	
4	1	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа».	
5	1	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	

6	1	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	Самостоятельное выполнение заданий. Разучивание игры «У оленя дом большой»
7	1	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	
8	1	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	
9	1	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).	
10	1	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).	
Тема 2. Ходьба и бег. (14 ч)			
11	1	Ходьба с высоким подниманием колен.	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Разучивание игры «Море волнуется».
12	1	Ходьба с высоким подниманием колен.	
13	1	Ходьба с высоким подниманием колен.	
14	1	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	
15	1	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	
16	1	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	
17	1	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.	
18	1	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.	
19	1	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.	
20-21	2	Бег с изменением темпа и направления движения.	
22	1	Бег с изменением темпа и направления движения.	
23	1	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	
24	1	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	
Тема 3. Прыжки. (8 ч)			
25	1	Прыжки на одной ноге на месте.	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа
26	1	Прыжки на одной ноге на месте.	
27	1	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	
28	1	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	
29	1	Прыжки в длину с места, с разбега.	
30	1	Прыжки в длину с места, с разбега.	

31	1	Прыжки в высоту, глубину.	со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Повторение игр «У оленя дом большой», «Море волнуется».
32	1	Прыжки в высоту, глубину.	
Тема 4. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. (28 ч)			
33	1	Ползание.	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Разучивание игры «Меткий стрелок».
34	1	Ползание.	
35	1	Лазание по гимнастической стенке.	
36	1	Лазание по гимнастической стенке	
37	1	Лазание по гимнастической скамейке.	
38	1	Перелезание через препятствия.	
39	1	Перелезание через препятствия.	
40	1	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	
41	1	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	
42	1	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	
43	1	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	
44	1	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	
45	1	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	
46	1	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	
47	1	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	
48	1	Бросание мяча на дальность.	
49	1	Бросание мяча на дальность.	
50	1	Бросание мяча на дальность.	
51	1	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	
52	1	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	
53	1	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	

54	1	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	
55	1	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	
56	1	Метание в цель (на дальность).	
57	1	Метание в цель (на дальность).	
58	1	Метание в цель (на дальность).	
59	1	Перенос груза.	
60	1	Перенос груза.	
Тема 6. Подвижные игры. (6 ч)			
61	1	Подвижные игры. «Стоп, хоп, раз».	
62	1	Подвижные игры. «Стоп, хоп, раз».	
63	1	Подвижные игры. «Болото»	
64	1	«Полоса препятствий»	
65	1	Подвижные игры. «Рыбаки и рыбки».	
66	1	Подвижные игры. «Бросай-ка».	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий. Разучивание игр.

8. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

- Учебник Аксенова О. Э. «Адаптивная физическая культура в школе».
- Печатные пособия
- Демонстрационные учебные пособия (таблицы, плакаты и т.п.).
- Стенка гимнастическая.
- Перекладина гимнастическая.
- Скамейки гимнастические.
- Гантели
- Мячи малые.
- Скакалка гимнастическая.
- Обруч гимнастический.
- Мячи баскетбольные.
- Мячи резиновые.
- Мячи футбольные.