

МБОУ «Куженерская средняя общеобразовательная школа № 2»

Рекомендовано

Методическим советом школы

Протокол № 1
« 30 » 08 2021 г.

Утверждаю

Директор МБОУ «Куженерская средняя
общеобразовательная школа № 2»

С.Ю.Кодочигова
« 30 » 08 2021 г.

Приказ № 131 от 30.08. 2021 г.

Согласовано

Зам. директора по УВР

Г.В.Пирогова
« 30 » 08 2021 г.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура»

Кальсиной Екатерины Фёдоровны
учителя начальных классов, первой квалификационной категории

пгт. Куженер
2021 г.

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Цель: формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

Задачи:

- развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.
- воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
- повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

II. Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В примерной рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане.

В 1 дополнительном классе 0,5 часа в неделю, 33 недели, всего 16 часов.

VI. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

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

Предметные результаты:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

2.2 умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

V. Содержание учебного предмета.

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах: «Физическая подготовка», «Плавание», «Коррекционные подвижные игры». Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития: первый этап – **ознакомление** с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ). второй этап – **начальное разучивание** используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д. третий этап – **углубленное разучивание** применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п. четвертый этап – **повторение** используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой. пятый этап – **закрепление** используются игровой метод, целостный и т.д. Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но,

как правило, на первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Освоение раздела «Физическая подготовка» проходит в первой и четвертой четвертях, так как по данному разделу в ПАООП предполагается освоение наибольшего спектра движений, в первом дополнительном классе это такие основные движения как: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, подлезание, передача предметов, прокатывание мяча. Кроме того, занятия по этим разделам могут проводиться не только в спортивном зале, но, и дома

Раздел «Плавание» осваивается во второй четверти (в заочной форме, так как дома или же в школе у нет бассейна) и основными задачами ставится познакомить детей с помещением бассейна, с правилами личной гигиены и поведения в бассейне, научить входить в воду безбоязненно, самостоятельно, без помощи инструктора, передвигаться по дну бассейна, выполнять вдох, задержку дыхания и выдох, погружаться в воду с опорой и без опоры. Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено в третьей четверти и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока), а также сочетания подвижных и коррекционных игр. В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся.

Предусмотрены следующие виды работы на уроке: **словесные**: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды; **физические упражнения**: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции. __

IV. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся.

№	п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащегося.
1.	1.	Вводный урок. Инструктаж по ТБ, ПДД, ПБ в учебное время. Ходьба и бег	1	Знать правила поведения при занятиях физической культурой. Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. Ходьба и бег за учителем. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
2.	2.	Ходьба и бег.	1	
3.	3.	Ползание	1	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. Ходьба и бег с изменением темпа и направления движения. Ползание на животе. Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками).
4.	4.	Сообщение теоретических сведений о плавании.	1	Устно познакомить с правилами поведения в бассейне.
5.	5.	Подвижные игры с бегом.	1	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Принеси игрушку».
6.	6.	Подвижные игры с прыжками.	1	Начальное разучивание. Игра «По ровненькой дорожке». Коррекционная игра «Паровозик»
7.	7.		1	
8.	8.	Подвижные игры с мячом		Начальное разучивание. Игра «Поймай мяч». Коррекционная игра «Узнай предмет»
9.	9.		1	
10.	10.	Передача предметов.	1	Ознакомление. Начальное разучивание. Передача предметов в шеренге. Корригирующие упражнения: движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения
11.	11.	Передача предметов.	1	

12.	12.	Прокатывание мяча.	1	Ознакомление. Начальное разучивание. Повороты на месте в разные стороны с предметами. Прокатывание мяча по полу в заданном направлении. Ходьба и бег с движениями рук.
13.	13.	Прокатывание мяча.	1	
14.	14.	Ходьба и бег.	1	Ознакомление. Начальное разучивание. Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. Корректирующие упражнения: стойка на коленях.
15.	15.	Ходьба и бег	1	
16.	16.	Контрольный урок.	1	

VII. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

1. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

IV. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся (66 часов)

п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащегося.
1.	Вводный урок. Инструктаж по ТБ, ПДД, ПБ в учебное время. Ходьба и бег	1	Знать правила поведения при занятиях физической культурой. Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. Ходьба и бег за учителем. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
2	Ходьба и бег.	1	
3	Ходьба и бег.	1	
4	Ходьба и бег.	1	
5	Ходьба и бег.	1	
6.	Ходьба и бег.	1	
7-14	Ползание	8	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. Ходьба и бег с изменением темпа и направления движения. Ползание на животе.

			Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками).
15-16	Сюжетный урок.		Уметь выполнять пройденные упражнения.
17-19	Сообщение теоретических сведений о плавании.	1	Устно познакомить с правилами поведения в бассейне.
20-24	Подвижные игры с бегом.	1	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Принеси игрушку».
25-29	Подвижные игры с прыжками.	1 1	Начальное разучивание. Игра «По ровненькой дорожке». Коррекционная игра «Паровозик»
30-34	Подвижные игры с мячом		Начальное разучивание. Игра «Поймай мяч». Коррекционная игра «Узнай предмет»
34-40	Подвижные игры с мячом.	1	
41-45.	Передача предметов.	1	Ознакомление. Начальное разучивание. Передача предметов в шеренге. Корректирующие упражнения: движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения
46-50	Передача предметов.	1	
51-54	Прокатывание мяча.	1	Ознакомление. Начальное разучивание. Повороты на месте в разные стороны предметами. Прокатывание мяча по полу в заданном направлении. Ходьба и бег с движениями рук.
55-58	Прокатывание мяча.	1	
59-61	Ходьба и бег.	1	Ознакомление. Начальное разучивание. Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. Корректирующие упражнения: стойка на коленях.
62-64	Ходьба и бег	1	
65-66	Контрольный урок.	1	