

государственное казенное общеобразовательное
учреждение Краснодарского края специальная
(коррекционная) школа № 9 г. Туапсе

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31 августа 2023 г. Протокол № 1
Председатель  Н.В.Швецова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебному предмету **адаптивная физкультура**

I этап **(2 класс)**

Количество часов: **2 класс - 68 часов, 2 часа в неделю**

Учитель: **Тепулян Богдан**

Программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2, (1 дополнительный, 1-12 классы).

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ).

- Приказа Министерства образования и науки от 19 октября 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно–эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические требования и нормативы к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»».

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2, (1 дополнительный, 1-12 классы).

- Специальной индивидуальной программы развития учащейся 2 класса.

- и иных нормативно-правовых документов и инструктивно-методических актов, регламентирующих образовательную деятельность.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является - оптимизация физического состояния и развития ребенка; повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные **задачи** изучения предмета:

1. Целенаправленное формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков.

2. Мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений.

3. Поддерживать жизненно важные функции организма, дыхательную, сердечно - сосудистую, мышечную и другие системы.

4. Формировать умение играть в подвижные игры.

5. Укреплять и сохранять здоровье детей, обеспечивать профилактику болезней и возникновения вторичных заболеваний.

6. Раскрыть возможные избирательные способности и интересы ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета, с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» охватывает специальную область физической культуры и является неотъемлемым условием овладения жизненными компетенциями обучающейся по СИПР. В процессе занятий адаптивной физкультурой решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи, необходимые для решения главной цели обучения - социализации учащихся.

Специфическими особенностями нарушения психического развития учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью являются инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Усвоение учебного материала и освоение социальных навыков носит неравномерный и избирательный характер. Приобретаемые знания, умения и навыки с большим трудом переносятся и используются в реальной жизни. Чтобы учащиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Поэтому, при планировании уроков предусмотрена непрерывная повторяемость полученных навыков, возвращение к ним на последующих уроках, использование этих навыков в иных связях и отношениях, включение в них новых упражнений.

Игровой метод является наиболее целесообразным для процесса обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью на уроках адаптивной физкультуры. Правильно подобранные подвижные игры, эстафеты, игровые задания развивают мелкую моторику, координацию движений, точность и другие, физические и интеллектуальные способности учащихся.

Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Поскольку учащиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога. Создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Данная программа предусматривает привлечение знаний и умений, полученных учащимися на других уроках.

Особенностью организации учебного процесса по данной программе является: непрерывная повторяемость полученных навыков, возвращение к ним на последующих уроках, использование этих навыков в иных связях и отношениях, включение в них новых упражнений, а следовательно совершенствование и коррекция физического и физиологического состояния организма.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана

образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в умеренной, тяжелой или глубокой степени, с тяжелыми и множественными нарушениями развития.

Рабочая программа «Адаптивная физкультура» во 2 классе рассчитана на один год в объёме 68 учебных часов, 2 часа в неделю, в соответствии с недельным расписанием СИПР учащейся.

4. Планируемые (возможные) личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

К личностным результатам освоения АООП в рамках предмета «Адаптивная физкультура» на начальном этапе обучения учащихся с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой или глубокой степени с ТМНР относятся:

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 освоения учебного предмета:

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств). Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Умение определять свое самочувствие в

связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности. Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: доступные физические упражнения, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка. Умение выполнять физические упражнения, играть в подвижные игры и др.

Базовые учебные действия:

- воспринимают свое тело и координационные возможности;
- владеют двигательными умениями для адаптации в разных ситуациях;
- проявляют самостоятельность в адаптивных ситуациях с игрушками и спортивными средствами любым доступным способом;
- выражают доступным способом состояние собственного самочувствия в связи с физическими нагрузками;
- проявляют интерес к доступным видам физкультурно-спортивной деятельности (бег, ходьба, лазание, подвижным играм и др.).

5. Содержание учебного предмета.

Программа по адаптивной физкультуре состоит из разделов *«Физическая подготовка»*, *«Коррекционные подвижные игры»*.

Раздел «Физическая подготовка».

Построения и перестроения.

Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне с учителем. Ходьба в колонне по прямой линии в заданном направлении, в различных направлениях, между предметами, (друг за другом). Бег в колонне. Бег по заданному направлению, бег за учителем.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Выполнение движений плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Опора на предплечья, на кисти рук. Удержание положения лежа на животе с опорой на предплечья в течение 10 минут, удержание позы сидя в процессе игры. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Основные движения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в

кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Ходьба широким шагом, с высоким подниманием колен, с удержанием рук на поясе (на голове), в умеренном темпе. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки. Бег в умеренном темпе с игрушкой, с фишкой, приставным шагом. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Отход от стены с сохранением правильной осанки. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, прыжки на двух ногах продвижением вперед. Подскоки на мячах-прыгунках, преодоление препятствий. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами. Прыжки на двух ногах на месте, с движениями рук в стороны, вверх. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Броски и ловля среднего мяча двумя руками, подвижные игры с мячом «Лови мяч», «Попади в цель», «Самый ловкий», «Догони мяч». Броски мяча двумя руками вверх. Бросание среднего мяча на дальность. Сбивание предметов большим мячом. Перенос мяча. Броски мяча в ходьбе. Удары по мячу ногой с места.

В случае затруднений самостоятельного выполнения движений и элементов упражнений, ребенку оказывается помощь педагогом или тьютором.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

№	Раздел, количество часов	№ урока	Темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся.
1.	1. Построения и перестроения. (9 часов)	1.	Построение в колонну по одному. Ходьба по прямой линии в паре с учителем.	1	Построение в колонну; ходьба по линии в паре с учителем; ходьба в сторону фишки; ходьба по залу; ходьба между фишек; ходьба по коврику разминка ступни; ходьба за учителем; бег за учителем; бег в сторону учителя; убегание от учителя. Наклоны головой (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или
2.		2.	Ходьба в колонне, в заданном направлении, между предметами с учителем.	3	
3.		3.			
4.		4.			
5.		5.	Ходьба без обуви по массажным коврикам.	1	
6.		6.	Ходьба друг за другом, в заданном направлении.	1	
7.		7.	Бег за учителем, в заданном направлении, в	3	
8.		8.			

9.		9.	колонне, друг за другом.		сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые»
10.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. (31 час).	1.	Удержание головы в положении лежа на спине, в положении сидя.	2	движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Движения руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Удержание положения лежа на животе с опорой на предплечья в течение 10 минут, удержание позы сидя в процессе игры). Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Высокое поднятие колен при ходьбе, с удержанием рук на поясе (на голове), в умеренном темпе. Ходьба по доске,
11.		2.			
12.		3.	Движения головой в положении стоя, сидя.	1	
13.		4.	Движения головой в положении лежа на спине/животе.	2	
14.		5.			
15.		6.	Движения руками, пальцами рук, плечами.	3	
16.		7.			
17.		8.			
18.		9.	Изменение позы в положении лежа, сидя, стоя.	3	
19.		10.			
20.		11.			
21.		12.	Опора на предплечья, кисти рук.	4	
22.		13.			
23.		14.			
24.		15.			
25.		16.	Выполнение движений ногами.	2	
26.		17.			
27.		18.	Упражнения в ходьбе.	3	
28.		19.			
29.		20.			
30.		21.	Ползание на четвереньках.	1	
31.		22.	Поднимание прямых ног, круговые движения.	2	
32.		23.			
33.		24.	Ходьба по доске, гимнастической скамейке.	2	
34.		25.			
35.		26.	Беговые упражнения.	4	
36.		27.			
37.		28.			
38.		29.			
39.		30.	Упражнения для формирования правильной осанки.	2	
40.	31.				
41.	3. Прыжки. (15 часов).	1.	Прыжки на двух ногах на месте.	2	
42.		2.			
43.		3.	Прыжки на двух ногах продвижением вперед.	2	
44.		4.			
45.		5.	Подскоки на мячах - прыгунах.	1	
46.		6.	Препятствия и их	3	

47.		7.	преодоление.		по гимнастической скамейке. Бег в умеренном темпе с игрушкой, с фишкой, приставным шагом. Движение от стены с прямой спиной. Выполнение прыжков на месте, на двух ногах, с продвижением, без продвижения вперед, с поворотами, с движениями рук. Выполнение Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Сбивание предметов средним (большим) мячом. Выполнение ударов ногой по мячу с места.
48.		8.			
49.		9.	Прыжки на двух ногах на	2	
50.		10.	месте с поворотами.		
51.		11.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1	
52.		12.	Прыжки на двух ногах с	2	
53.		13.	движениями рук.		
54.		14.	Перепрыгивание через	2	
55.		15.	препятствия.		
56.	4. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. (13часов).	1.	Броски и ловля среднего	2	
57.		2.	мяча.		
58.		3.	Подвижные игры с	4	
59.		4.	мячом.		
60.		5.			
61.		6.			
62.		7.	Броски мяча на	2	
63.		8.	дальность.		
64.		9.	Сбивание предметов	2	
65.		10.	мячом.		
66.		11.	Перенос мяча, броски	2	
67.		12.	мяча в ходьбе.		
68.		13.	Удары по мячу ногой с	1	
			места.		

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Учебно-методические средства обучения.

1. Комплект примерных рабочих программ для 2 класса по отдельным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

2. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.

3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.

4. Горская И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие - Омск, Сиб ГАФК, 1999

5. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие - М.: Академия, 2002

6. 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.

7. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

8. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы /под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.

9. Основные направления и содержание обучения детей и подростков с особыми образовательными потребностями/под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.

Спортивное оборудование.

Стенка гимнастическая шведская.

Доска, скамейка гимнастическая.

Стенка гимнастическая для лазания.

Мат гимнастический.

Коврик массажный со следочками, массажная дорожка.

Массажёр для стоп.

Мячи различного размера, мячи-прыгуны.

Свисток.

Кегли пластиковые.

Обручи.

Фишки.

Гимнастическая палка.

Согласовано
Протокол заседания
МО учителей начальных классов
от 23 августа 2023 г. № _1
_____ М.Ю. Сучкова

Согласовано
заместитель директора по КР
«30» августа 2023 г.
_____ Е.Н. Вербицкая