

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная коррекционная общеобразовательная школа-интернат № 8»

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
(Протокол № 1 от 30.08.2023)



УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 01.09.2023 № 61-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптивная физкультура»

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

2 класс

(вариант 2)

на 2023-2024 учебный год

Учитель: Мещерякова Светлана Геннадьевна

Гремячинск,
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная 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).

Цели образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета:

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Общая характеристика учебного предмета:

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов:

«Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм». Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. В 1-м дополнительном и 1-м классе все 6 разделов реализовать не представляется возможным в силу недостаточного материально – технического обеспечения образовательного процесса.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Личностные планируемые результаты:

Физические характеристики персональной идентификации:

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- определяет состояние своего здоровья;

Гендерная идентичность

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);

Возрастная идентификация

- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша);
- проявляет уважение к людям старшего возраста.

«Уверенность в себе»

- осознает, что может, а что ему пока не удастся;

«Чувства, желания, взгляды»

- понимает эмоциональные состояния других людей;
- понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.);
- проявляет собственные чувства;

«Социальные навыки»

- умеет устанавливать и поддерживать контакты;
- умеет кооперироваться и сотрудничать;
- избегает конфликтных ситуаций;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- принимает доброжелательные шутки в свой адрес;
- **Базовые учебные действия:**

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Формирование учебного поведения:

1) направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание):

- фиксирует взгляд на звучащей игрушке;
- фиксирует взгляд на яркой игрушке;
- фиксирует взгляд на движущей игрушке;
- переключает взгляд с одного предмета на другой;
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики;
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса;
- фиксирует взгляд на изображении;
- фиксирует взгляд на экране монитора.

2) умение выполнять инструкции педагога:

- понимает жестовую инструкцию;
- понимает инструкцию по инструкционным картам;
- понимает инструкцию по пиктограммам;
- выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения).

3) умение выполнять действия по образцу и по подражанию:

- выполняет действие способом рука-в-руке;
- подражает действиям, выполняемым педагогом;
- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога;

- выполняет действия с опорой на картинный план с помощью педагога.

Формирование умения выполнять задание:

1) в течение определенного периода времени:

- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.

2) от начала до конца:

- при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца.

3) с заданными качественными параметрами:

- ориентируется в качественных параметрах задания в соответствии с содержанием программы обучения по предмету, коррекционному курсу.

Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.:

- ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога;
- выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога.

Предметные результаты

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх.

Календарно-тематическое планирование.

№	Раздел, тема	часы
1	Раздел 1. Ознакомительно- ориентировочные действия в предметно-развивающей среде. Тема 1. Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.	1
2	Тема 2. Знакомство с совместным выбором спортивного оборудования для занятий.	1
3	Тема 3. Знакомство с физкультурным залом. Совместное рассматривание с	1

	учителем оборудования спортивного зала.	
4	Тема 4. Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	1
5	Тема 5 . Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами.	1
6	Построение и перестроение Тема 6. Упражнение в построении парами.	1
7	Тема 7. Упражнение в построении по одному в ряд.	1
8	Тема 8. Упражнение в построении в колонну друг за другом.	1
9	Тема 9. Упражнение в построении в круг.	1
10	Ходьба и упражнения в равновесии Тема 10. Ходьба стайкой за учителем.	1
11	Тема 11. Ходьба стайкой за учителем, держась за руки.	1
12	Тема 12. Ходьба между предметами.	1
13	Бег Тема 13. Бег вслед за учителем.	1
14	Тема 14. Бег по сигналу вслед за направляющим.	1
15	Тема 15. Бег в направлении к учителю	1
16	Тема 16. Бег в разных направлениях.	1
17	Прыжки Тема 17. Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	1
18	Тема 18. Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.	1
19	Тема 19 . Подскоки на мячах – фитболах.	1
20	Катание, бросание, ловля округлых предметов. Тема 20. Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.	1
21	Тема 21. Прокатывание мяча под дугу.	1
22	Тема 22. Прокатывание мяча между предметами.	1
23	Тема 23. Ловля мяча, брошенного учителем.	1
24	Ползание и лазание Тема 24. Ползание на животе по прямой.	1
25	Тема 25. Ползание на четвереньках в заданном направлении.	1
26	Тема 26. Ползание по прямой линии по указанному жесту учителя в заданном направлении.	1
27	Тема 27. Ползание по прямой линии по указанному жесту учителя в заданном направлении.	1
28	Раздел 2. Ознакомительно- ориентировочные действия в предметно-развивающей среде. Тема 28 . Повторение знаний об оборудовании спортивного зала и материалов для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.	1
29	Тема 29. Организация учителем взаимодействия учащихся с оборудованием для физкультурных занятий.	1
30	Тема 30. Организация пассивного участия учащихся в	1

	спортивных праздниках и рекреативных играх.	
31	Построение и перестроение Тема 31. Совершенствование построения в ряд.	1
32	Тема 32. Совершенствование построения парами.	1
33	Тема 33. Совершенствование построения в колонну друг за другом.	1
34	Ходьба и упражнения в равновесии Тема 34. Ходьба по дорожке в заданном направлении.	1
35	Тема 35. Ходьба с предметом в руке.	1
36	Тема 36. Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия.	1
37	Бег Тема 37. Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках	1
38	Тема 38. Бег за учителем с ленточкой в руках.	1
39	Тема 39. Бег по сигналу в рассыпную.	1
40	Прыжки Тема 40. Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.	1
41	Тема 41. Подскоки на мячах-прыгунах.	1
42	Тема 42. Прыжки на мягком модуле-лошадка.	1
43	Катание, бросание, ловля округлых предметов. Тема 43. Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.	1
44	Тема 44. Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов «Собери пирамидку».	1
45	Тема 45. Игровые упражнения с шариками.	1
46	Ползание и лазание Тема 46. Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1
47	Тема 47. Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.	1
48	Тема 48. Упражнения и игры.	1
49	Раздел 3. Построение и перестроение Тема 49. Упражнение в построении в ряд по сигналу.	1
50	Тема 50. Упражнение в построении парами по сигналу.	1
51	Тема 51. Совершенствование построения в колонну друг за другом	1
52	Тема 52. Совершенствование построения в шеренгу.	1
53	Ходьба и упражнения в равновесии Тема 53. Закрепление умения ходить стайкой за учителем.	1
54	Тема 54. Ходьба по сенсорной тропе.	1
55	Тема 55. Ходьба по коврику.	1
56	Тема 56. Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу.	1
57	Бег Тема 57. Закрепление умения бегать вслед за учителем по	1

	сигналу.	
58	Тема 58. Закрепление бежать по сигналу в заданном направлении к игрушке.	1
59	Тема 59. Обучение бегу в медленном и быстром темпе.	1
60	Прыжки Тема 60. Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	1
61	Тема 61. Прыжки, слегка продвигаясь вперед.	1
62	Тема 62. Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед.	1
63	Ползание и лазание Тема 63. Закрепление умения ползать на животе по прямой.	1
64	Тема 64. Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции.	1
65	Тема 65. Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.	1
66	Тема 66. Коррекционные подвижные игры: «Стой прямо».	1

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Класс	Базовый учебник (УМК)	
	Методическая литература для учителя	<p>Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида Под редакцией И.М. Бгажноковой, Москва, Издательство «Просвещение», 2013г.</p> <p>Обучение детей с задержкой психического развития. Под ред. Лубовского В. И. , Смоленск 1994</p> <p>Шипицына Л. М. Психология детей – сирот СПб 2005</p> <p>.Реабилитационные службы помощи детям СПб 1993</p> <p>Психолого – педагогическое консультирование и сопровождение ребенка. Под ред. Шипицыной Л. М. М 2005</p> <p>И. Ю. Смирнов Физкультура Учебное пособие</p> <p>Физическая культура. (А. А. Дмитриев, И. Ю. Жуковин, С. И. Веневцев)</p>

