

**Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа для детей с ограниченными возможностями здоровья №11»
г. Димитровграда**

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УМР

_____ И.Ш. Лютая

« 30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГКОУ «Школа № 11» г.

Димитровграда

_____ С.Г. Скопцова

« 30 » августа 2024 г.

**Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
2е класса
2024 - 2025 учебный год**

Учитель: Мазуренко О.А.

Рассмотрено на заседании школьного методического объединения

Протокол № _____ от «_____» _____ 2024 г.

г. Димитровград
2024 г

Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599.
3. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 №1026).
4. Адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся ОГКОУ «Школа №11» с РАС с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 8.4).
5. Учебный план ОГКОУ «Школа № 11» на 2024-2025 учебный год.
6. Годовой календарный учебный график школы на 2024-2025 учебный год.

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально - волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;

- формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;
 - формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
 - формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
 - формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

Сведения о категории обучающихся

Обучающиеся 2е класса с подозрением относятся ко всему новому, могут проявлять выраженный сенсорный дискомфорт, брезгливость, бояться неожиданностей, они легко фиксируют испуг и, соответственно, могут накапливать стойкие страхи. Неопределенность, неожиданный сбой в порядке происходящего, могут дезадаптировать ребенка и спровоцировать поведенческий срыв, который может проявиться в активном негативизме, генерализованной агрессии и самоагрессии.

Для этих детей произвольная организация очень сложна, но в принципе доступна. Они быстро устают, могут истощаться и перевозбуждаться, имеют выраженные проблемы организации внимания, сосредоточения на речевой инструкции, ее полного понимания. Характерна задержка в психоречевом и социальном развитии. Трудности взаимодействия с людьми и меняющимися обстоятельствами проявляются в том, что, осваивая навыки взаимодействия и социальные правила поведения, дети стереотипно следуют им и теряются при неподготовленном требовании их изменения. В отношениях с людьми проявляют задержку эмоционального развития, социальную незрелость, наивность.

В привычных же, предсказуемых условиях они могут быть спокойны, довольны и более открыты к общению. В этих рамках они легче осваивают социально-бытовые навыки и самостоятельно используют их в привычных ситуациях.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2е классе

Личностные результаты:

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2е классе

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
 - уметь выполнять простые инструкции учителя;
 - иметь представление о видах двигательной деятельности;
 - уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладеть элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

Содержание предмета «Адаптивная физкультура»

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой;
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Тематическое планирование

№ Раздела	Наименование раздела, темы	Количество часов	Обучающиеся должны знать и уметь
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	знать правила поведения на уроках физической культуры; уметь соблюдать правила поведения на уроках физической культуры; знать понятия «физическая нагрузка», «отдых», «осанка»; уметь правильно держать осанку; знать физические качества
2	Гимнастика	16	знать понятия «колонна», «шеренга», «круг», «скорость», «темп», «ритм»; уметь держать равновесие; уметь выполнять движения рук, ног, головы, туловища; уметь выполнять дыхательную гимнастику; уметь выполнять упражнения со спортивным инвентарем; уметь лазать, перелазать, передавать предметы, прыгать
3	Легкая атлетика	24	знать понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «метание»; уметь правильно располагать тело при ходьбе, беге, прыжках, метании направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки
4	Спортивные и подвижные игры	28	знать правила поведения во время игр; уметь соблюдать правила поведения в играх; знать правила игр; уметь соблюдать правила игр
Итого:		68	

Учебно – методическое обеспечение:

1. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991.-283с.
2. Горская И.Ю., Синельникова Т.В. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие. – Омск, СибГУФК, 1999. – 80 с.
3. Горская И.Ю., Харченко Л.В. Коррекционная программа совершенствования координационных способностей школьников с нарушением зрения. Учебное пособие. – Омск, СибГУФК, 1999. – 80 с.
4. Ермаков В.П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения: Учебное пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 240 с.
5. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
6. Черник Е.С.- Физическая культура во вспомогатель
7. Е.Е.Миронова - Сборник психологических тестов 2006г. – 120 с
8. Бобылев, Ю.П. О развитии точности движений. // Ю.П. Бобылев, В.П. Назаров // Материалы 3 Всесоюзной научной конференции по проблемам юношеского спорта: Тезисы докладов. – М., 1973.
9. Берштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии./ Н.А. Берштейн.– М.: Физкультура и спорт, 1991.
10. Горская, И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие./И.Ю.Горская, Т.В. Синельникова.– Омск, СибГУФК, 1999.

Перспективное календарно-тематическое планирование по адаптивной физкультуре (68ч) во 2е классе

Дата		№	Кол -во часо в	Тема
по факту	по плану			
		1	1	Чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры
		2	1	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок
		3	1	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки
		4	1	Ходьба в медленном и быстром темпе
		5	1	Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы
		6	1	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой
		7	1	Бег с сохранением правильной осанки
		8	1	Бег в колонне за учителем в заданном направлении
		9	1	Прыжки на двух ногах
		10	1	Прыжки на одной ноге на месте
		11	1	Прыжки с продвижением вперед, назад
		12	1	Прыжки с продвижением вправо, влево
		13	1	Прыжки через начерченную линию
		14	1	Прыжки через шнур
		15	1	Прыжки через набивной мяч
		16	1	Прыжок в длину с места
		17	1	Правильный захват различных предметов
		18	1	Прием и передача мяча в круге
		19	1	Произвольное метание малых мячей
		20	1	Произвольное метание больших мячей
		21	1	Броски и ловля волейбольных мячей
		22	1	Броски и ловля волейбольных мячей
		23	1	Метание большого мяча двумя руками из-за головы
		24	1	Метание большого мяча двумя руками из-за головы
		25	1	Подвижная игра «Гуси-лебеди»
		26	1	Подвижная игра «У медведя во бору»

		27	1	Перестроение в круг, взявшись за руки
		28	1	Выполнение строевых команд по показу учителя
		29	1	Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде
		30	1	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы
		31	1	Упражнения на дыхания
		32	1	Упражнения на формирование правильной осанки
		33	1	Упражнения с обручем
		34	1	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек
		35	1	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек
		36	1	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке
		37	1	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке
		38	1	Пролезание через гимнастический обруч
		39	1	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук
		40	1	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук
		41	1	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук
		42	1	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук
		43	1	Правила поведения на занятиях по подвижным играм
		44	1	Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека
		45	1	Подвижная игра «Канатоходец»
		46	1	Подвижная игра «Переправа»
		47	1	Подвижная игра «Разойдись не упали»
		48	1	Подвижная игра «Стоп»
		49	1	Подвижная игра «Ловушки»
		50	1	Подвижная игра «Перемени предмет»
		51	1	Подвижная игра «Жмурки»
		52	1	Подвижная игра «Горелки»
		53	1	Подвижная игра «Два мороза»
		54	1	Подвижная игра «Краски»
		55	1	Подвижная игра «Хитрая лиса»
		56	1	Подвижная игра «Коршун и наседка»
		57	1	Подвижная игра «Перемена мест»
		58	1	Подвижная игра «Не оставайся на полу»
		59	1	Подвижная игра «Стой»

		60	1	Коррекционная подвижная игра «Совушка»
		61	1	Коррекционная подвижная игра «Фигуры»
		62	1	Коррекционная подвижная игра «Проползи не урони»
		63	1	Коррекционная подвижная игра «Крокодил»
		64	1	Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц»
		65	1	Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы»
		66	1	Коррекционная подвижная игра «Волк во рву»
		67	1	Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий»
		68	1	Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля»