

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №1»
п. Тюльган Тюльганского района Оренбургской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Варкова В.С.

Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

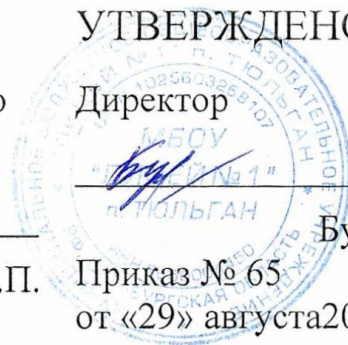
Заместитель директора по
УВР

Луганская Е.П.

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Бугайко А.В.

Приказ № 65
от «29» августа 2023 г.

Адаптированная рабочая программа
по учебному курсу
«Адаптивная физическая культура»
для 1 – 4 классов
на 2023- 2024 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету адаптивная физическая культура для 2 класса (2 вариант), разработана в соответствии со следующими документами:

- Законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), зарегистрирован в Минюсте России» от 3 февраля 2015 года № 35850;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 года № 4/15);

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а также профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

Основные задачи:

Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений необходимых для использования в повседневной жизни, игровой деятельности.

Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим. получение удовольствия от занятий физической культурой, радость достигнутых результатов.

Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса, освоение новых способов передвижения формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; обучение переходу из одной позы в другую;

Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений). поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);

Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти. стимуляция появления новых движений;

2. 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. Программа включает 3 раздела: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», « Основы гимнастики». Каждый из разделов предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней:

минимальный уровень, содержание которого предполагается к освоению детьми, имеющими тяжелые двигательные нарушения, тяжелые и глубокие интеллектуальные нарушения, предполагающему в процессе работы постоянную ассистентскую помощь взрослого;

достаточный уровень, включающий в себя освоение более сложных двигательных навыков (элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений, игры с соблюдением правил и пр.). А

такой раздел как «велосипедная подготовка», « плавание» не проводятся в виду отсутствия материально- технической базы для занятий данной подготовкой. Часы занятий предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

В раздел « **Основы гимнастики**» включены физические упражнения которые позволяют овладеть элементарными двигательными действиями. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения для данной категории детей трудны, так как они забывают свое место в строю, теряются при новом построении. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм в целом, так и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение стоя, сидя, выполняют упражнения и их положения лежа для разгрузки позвоночника. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью, их выполнения. В отличии от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а так же дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушения дыхания. Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе. На занятиях гимнастикой дети должны овладеть навыками ползания и пере лазания. Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве. Упражнения на поднимание и перемещение грузов имеют прикладной характер(правильный захват, умение нести, мягко опускать. Раздел «**Физическая подготовка**» включает в себя элементарное освоение построений, перестроений, ору без предметов и с предметами, ходьбу, бег, прыжки. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами.

Важным разделом программы является «**Игры**». Включенные в программу коррекционные и подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, внимания, памяти и т.д.

3. Место учебного предмета в учебном плане.

Учебный план по предмету «Адаптивная физкультура» в соответствии АООП(2 вариант) входит в обязательную часть учебного плана организации. Общий объём нагрузки и максимальный объём нагрузки обучающихся определён требованиями Стандарта.

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 1 часу в неделю. Общее количество 34 часа в год.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом его особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся. Требования к

результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Планируемые личностные результаты освоения АООП могут включать:

- 1) 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.
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:

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.

1.5 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.

Раздел «Физическая подготовка»:

Может научиться:

- выполнять команду «Становись»
- строиться в шеренгу, в колонну;
- чередовать ходьбу с бегом;
- ходить в колонне по одному;
- подпрыгивать на одной и двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземляться при прыжках;
- держать мячи, обручи;
- выполнять инструкции и команды учителя;
- ходить по гимнастической скамейке;
- выполнять ОРУ с предметами и без них.

Получит возможность научиться:

- прыгать в длину с места;
- прыгать на скакалке;
- выполнять упражнения в парах;
- бегать на короткие дистанции.

Раздел «Коррекционные подвижные игры»:

Может научиться:

- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;
- броскам мяча;
- ловле мяча;
- передаче мяча;
- элементам спортивных упражнений.

Получит возможность научиться:

- элементам спортивных игр;
- взаимодействовать с партнерами по игре.

Организационная структура уроков:

Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся.

5.Содержание учебного предмета

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Содержание предмета отражено в четырех разделах: «Физическая подготовка», « Основы гимнастики», «Коррекционные подвижные игры».

Освоение физической подготовки предусмотрено в первой и четвертой четверти и предполагается освоение: *построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов*. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения. В раздел « основы гимнастики» включены освоение различных элементарных построений, перестроений, обучение ору с предметами и без предметов, ползание, лазание, перелазание.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено в третьей четверти и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два, три урока). Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

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

ОРУ и коррекционные упражнения.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений, а также коррекционной подвижной игры происходит в течение двух уроков. Подбор предметов для общеразвивающих упражнений, а также коррекционных подвижных игр производится в зависимости от индивидуального психофизического состояния обучающихся.

Основное содержание 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, 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 (задание, указание и др.), целостный метод с обработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили). Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды. Предусмотрены следующие виды деятельности на уроке: *словесные*: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.; *физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

Общая подготовка:

Теоретические сведения: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

- **Ходьба:**(ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления совместно с учителем. Ходьба с перешагиванием через мячи с высоким подниманием бедра.

Бег:(Бег на месте, на носках(медленно), с преодолением простейших препятствий, бег по ориентирам; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).

Прыжки:(прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Разновидности прыжков.

Метание: (;метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Метание мяча в цель. Метание с места.

Основы гимнастики:

Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии.

-*построения и перестроения:* (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйся!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой,стройся!»; перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Бег в колонне по прямой и со сменой направлений с учителем.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево,вправо.наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

- *упражнения на дыхание:* согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. - *упражнения на расслабление мышц*: помахивание кистью.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. - *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп*: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- *упражнение для укрепления мышц туловища* (разгрузка позвоночника): лежа на спине, на животе, поднимание ноги; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастическими палками**: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.

- **с флажками**: выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

- **с малыми обручами**: выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

- **с малыми мячами**: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- **с большими мячами**: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка.. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

Лазание и перелазание: лазание по гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелазание через препятствие высотой до 70 см. Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.

Подвижные игры:

Коррекционные игры: (« Запомни порядок», « Летает - не летает» « Что изменилось» « Волшебный мешок»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Карлики-Великаны»).

Игры с бегом и прыжками, « К своим флажкам», « Болото», Прыг-скок», « Удочка», Эстафеты,).

Игры с метанием и ловлей: (« Гонка мячей в колоннах», « Снайперы», « Поймай предмет», « Сбей кеглю», « Кольцеброс»).

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема урока | Всего |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| | | |
| 1 | Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Разновидности ходьбы. | 1 |
| 2 | Ходьба с изменениями направления. | 1 |
| 3 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем | 1 |
| 4 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем | 1 |
| 5 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 6 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 7 | Разновидности прыжков. Прыжки через препятствие. Спрыгивание с небольшой высоты | 1 |
| 8 | Разновидности прыжков. Прыжки через препятствие. Спрыгивание с небольшой высоты | 1 |
| 9 | Броски большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену. Развитие мелкой моторики. | 1 |
| 10 | Броски большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену. Развитие мелкой моторики. | 1 |
| 11 | Основные положения и движения рук ,ног, туловища, головы. | 1 |
| 12 | Основные положения и движения рук ,ног, туловища, головы. | 1 |
| 13 | Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп. | 1 |
| 14 | Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп. | 1 |
| 15 | Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища, упражнения в расслаблении. | 1 |
| 16 | Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища, упражнения в расслаблении. | 1 |
| 17 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: (гимнастическими палками, мячами). | 1 |
| 18 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: (гимнастическими палками, мячами). | 1 |
| 19 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Ходьба, лазание, перелазание по гимнастической скамейке. | 1 |
| 20 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Ходьба, лазание, перелазание по гимнастической скамейке. | 1 |
| 21 | Ползание на четвереньках с толканием впереди себя набивного мяча. Подлезание и перелезание через препятствие высотой до | 1 |

| | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| | 70 см. | |
| 22 | Ползание на четвереньках с толканием впереди себя набивного мяча. Подлезание и перелезание через препятствие высотой до 70 см. | 1 |
| 23 | Передача, перенос предмета(груза). | 1 |
| 24 | Передача, перенос предмета(груза). | 1 |
| 25 | Коррекционные игры. | 1 |
| 26 | Коррекционные игры. | 1 |
| 27 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 1 |
| 28 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 1 |
| 29 | Подвижные игры с прыжками. | 1 |
| 30 | Подвижные игры с прыжками. | 1 |
| 31 | Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 32 | Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 33 | Строевые упражнения. | 1 |
| 34 | Строевые упражнения. | 1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 |