

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА № 28 г. ТУЛУНА»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
протокол № 1 от 30. 08. 2023

СОГЛАСОВАНО
Зам. Директора по УР
Михайлова Л. В.
30.08.2023г

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 66
От 31. 08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету
«Адаптивная физическая культура»
2 класс
(вариант 2)
2023 – 2024 учебный год

Составитель: учитель Е.Л.Петух

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 2 класса (Вариант 2) составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 2) Государственного общеобразовательного казенного учреждения «Специальная (коррекционная) школа №28 г. Тулуна» (Приказ «Об утверждении адаптированных программ» от 31.08.2023г. № 66).

Программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Адаптивная Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цели рабочей программы. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт) в качестве основных задач реализации содержания предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы (далее - АООП) выделяет следующие:

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ПАООП) (2 вариант) целью занятий по адаптивной физической культуре определяет *повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.*

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, целью рабочей программы по адаптивной физической культуре для 2 класса является *оптимизации физического состояния и развития ребенка.*

Задачи:

1. *Образовательные*: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.
2. *Воспитательные*: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. *Коррекционно-компенсаторные*: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические*: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
5. *Развивающие*: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

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 рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Место учебного предмета в учебном плане. Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для 2 варианта ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. В примерном годовом учебном плане АООП (вариант 2) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2 класс предусмотрено 68 часов в год, 2 часа в неделю. Продолжительность учебного года составляет 34 недели.

Таблица 1 - Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета адаптивная физическая культура в 1 подготовительном классе

| Раздел | Кол-во часов |
|-------------------------------|--------------|
| Физическая подготовка | 18 |
| Коррекционные подвижные игры | 14 |
| Гимнастика | 20 |
| Легкая атлетика | 16 |
| Общее количество часов | 68 |

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета. 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. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с

индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся. Устанавливаются требования к результатам: личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества; предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Личностные результаты освоения АООП могут включать:

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

ОСНОВНОЕ 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). Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).

3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).

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

Содержание предмета отражено в четырех разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры» «Гимнастика», «Легкая атлетика».

Таблица 2 – Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года

| Номер урока | 1-18 | 19-32 | 33-52 | 53-68 |
|------------------------------|------|-------|-------|-------|
| Раздел | | | | |
| Физическая подготовка | | | | |
| Коррекционные подвижные игры | | | | |
| Гимнастика | | | | |
| Легкая атлетика | | | | |

Освоение физической подготовки предусмотрено в первой 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.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено во второй четверти и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два 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.

Раздел «Гимнастика» расположен в третьей четверти и начале четвертой.

Освоение легкой атлетики предусмотрено в четвертой четверти, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся, кроме того в уроках предусмотрены 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 отработкой 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.

Календарно – тематическое планирование

| № урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности | Дата |
|--|--------------|--|--|------|
| Раздел программы физическая подготовка – 18 часов | | | | |
| 1 | Вводный урок | Начальные сведения о физической культуре. Предварительный контроль. | <p>Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.</p> <p>Тестирование.</p> | |
| 2-3 | Ходьба и бег | Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. | <p>Ознакомление. Начальное разучивание.</p> <p>Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег стайкой за учителем</p> <p><i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в заданном направлении.</p> <p>Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение.</p> <p>(Содержание предыдущего урока)</p> | |

| | | | | |
|-----|--------------|--|---|--|
| 4-5 | Ходьба и бег | <p>Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости.</p> <p>Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.</p> | <p>Ознакомление. Начальное разучивание. Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами..</p> <p>Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем.</p> <p><i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа.</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение.</p> <p>(Содержание предыдущего урока)</p> | |
| 6-7 | Ходьба и бег | <p>Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости.</p> <p>Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.</p> | <p>Ознакомление. Начальное разучивание.</p> <p>Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами.</p> <p>Корригирующие дыхательные упражнения: сюжетные.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения.</p> | |

| | | | | |
|-------|----------|--|---|--|
| | | | <p><i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем противходом</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)</p> | |
| 8-9 | Ползание | <p>Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук.</p> | <p>Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Ползание на четвереньках.</p> <p><i>Основные движения:</i> Подлезание под препятствия на четвереньках.</p> <p>Корригирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)</p> | |
| 10-11 | Ползание | <p>Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и</p> | <p>Ознакомление. Начальное разучивание.</p> <p>Построение в круг. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Ползание на животе.</p> | |

| | | | | |
|-------|--------|--|--|--|
| | | гибкости. Развитие мелкой моторики рук. | <p><i>Основные движения:</i></p> <p>Подлезание под препятствия на животе.</p> <p>Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение.</p> <p>(Содержание предыдущего урока)</p> | |
| 12-13 | Прыжки | Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ползание. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук. | <p>Ознакомление. Начальное разучивание.</p> <p>Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами.</p> <p><i>Основные движения:</i> Прыжки на двух ногах на месте</p> <p>Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками).</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение.</p> <p>(Содержание предыдущего урока)</p> | |
| 14-15 | Прыжки | Построения и перестроения, общеразвивающие и | <p>Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну. Размыкание и</p> | |

| | | | | |
|-------|--------------------|---|--|--|
| | | <p>корректирующие упражнения, ползание. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук.</p> | <p>смыкание в шеренге. ОРУ с предметами.</p> <p><i>Основные движения:</i> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>Корректирующие упражнения: круговые движения кистью.</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение.</p> <p>(Содержание предыдущего урока)</p> | |
| 16-17 | Передача предметов | <p>Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.</p> | <p>Ознакомление. Начальное разучивание.</p> <p>Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. ОРУ с предметами.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Передача предметов в шеренге.</p> <p><i>Основные движения:</i> Передача предметов в кругу.</p> <p>Корректирующие упражнения: Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение.</p> | |

| | | | | |
|---|---------------------------|---|--|--|
| | | | (Содержание предыдущего урока) | |
| 18 | Сюжетный урок | Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, передача предметов. Развитие координационных и скоростных способностей. | Закрепление. Основное содержание предыдущих уроков закрепляется с использованием игрового метода и сюжетных упражнений. | |
| Раздел программы коррекционные подвижные игры – 14 часов | | | | |
| 19-20 | Подвижные игры с бегом | Сообщение сведений о подвижных играх и взаимодействии игроков. Общеразвивающие и корректирующие упражнения Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, ориентирования в пространстве зала. | Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале» Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока) | |
| 21-22 | Подвижные игры с прыжками | Общеразвивающие и корректирующие упражнения Развитие скоростно-силовых | Ознакомление. Начальное разучивание. | |

| | | | | |
|--------------|---------------------------|--|---|--|
| | | <p>способностей.</p> <p>Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером.</p> | <p>Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук»</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение.</p> <p>(Содержание предыдущего урока)</p> | |
| 23-24 | Подвижные игры с мячом | <p>Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности.</p> | <p>Ознакомление. Начальное разучивание.</p> <p>Сюжетные ОРУ. Игра «Солнышко». Коррекционная игра «Рука все помнит»</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение.</p> <p>(Содержание предыдущего урока)</p> | |
| 25-26 | Подвижные игры с бегом | <p>Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Развитие тактильной чувствительности.</p> | <p>Ознакомление. Начальное разучивание.</p> <p>Сюжетные ОРУ. Игра «Догони колокольчик». Коррекционная игра «На ощупь»</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение.</p> <p>(Содержание предыдущего урока)</p> | |
| 27-28 | Подвижные игры с прыжками | <p>Общеразвивающие и корректирующие упражнения Развитие</p> | <p>Ознакомление. Начальное разучивание.</p> | |

| | | | | |
|---|------------------------|---|---|--|
| | | <p>скоростно-силовых способностей.</p> <p>Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.</p> | <p>Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров».</p> <p>Коррекционная игра «Море, берег»</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение.</p> <p>(Содержание предыдущего урока)</p> | |
| 29-30 | Подвижные игры с мячом | <p>Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных.</p> <p>Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.</p> | <p>Ознакомление. Начальное разучивание.</p> <p>Сюжетные ОРУ. Игра «Мой веселый звонкий мяч»</p> <p>Коррекционная игра «Раз, два, три – говори!»</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение.</p> <p>(Содержание предыдущего урока)</p> | |
| 31-32 | Подвижные игры с бегом | <p>Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Развитие скоростных способностей.</p> <p>Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию</p> | <p>Ознакомление. Начальное разучивание.</p> <p>Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки»</p> <p>Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники»)</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение.</p> <p>(Содержание предыдущего урока)</p> | |
| Раздел программы гимнастика – 20 часов | | | | |

| | | | | |
|----|------------------------------|--|--|--|
| 33 | Коррекция нарушений здоровья | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | <p>Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».</p> | |
| 34 | Коррекция нарушений здоровья | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | <p>Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».</p> <p>Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки</p> | |
| 35 | Коррекция нарушений здоровья | . Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | <p>Разучивание. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».</p> <p>Повторение. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стоп</p> | |

| | | | | |
|----|-------------------------------------|--|--|--|
| 36 | Ползание по гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | <p>Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние</p> <p>Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».</p> | |
| 37 | Ползание по гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | <p>Подводящие упражнения. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.</p> <p>Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками самостоятельно.</p> <p>Повторение. Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова»</p> | |
| 38 | Ползание по гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | <p>Подводящие упражнения. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью.</p> <p>Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на</p> | |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| | | | <p>животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно.</p> <p>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.</p> <p>Коррекционная игра «Два мороза»</p> <p>Повторение. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками</p> | |
| 39 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке | <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Коррекционная игра для активизации речевой деятельности</p> | <p>Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние.</p> <p>Разучивание. Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Повторение. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.</p> <p>Коррекционная игра «Два мороза»</p> | |
| 40 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке | <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.</p> <p>Развитие координационных и силовых способностей.</p> <p>Коррекционная игра</p> | <p>Подводящие упражнения. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью.</p> | |

| | | | | |
|----|---|--|--|--|
| | | для активизации речевой деятельности | <p>Разучивание. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках самостоятельно.</p> <p>Повторение. Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.</p> <p>Коррекционная игра «Два мороза»</p> | |
| 41 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке | <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.</p> <p>Развитие координационных и силовых способностей.</p> <p>Коррекционная игра для активизации речевой деятельности</p> | <p>Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место»</p> <p>Повторение. Ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно.</p> | |
| 42 | Упражнения в равновесии | <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.</p> <p>Развитие координационных и силовых способностей.</p> <p>Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.</p> | <p>Подводящие упражнения. Ходьба по веревке, руки в стороны.</p> <p>Разучивание. Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками.</p> <p>Комплекс ОРУ на стульчиках.</p> | |

| | | | | |
|----|-------------------------|--|--|--|
| | | | Коррекционная игра «Пустое место» | |
| 43 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | <p>Подводящие упражнения. Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны.</p> <p>Разучивание. Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место». Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны</p> | |
| 44 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | <p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.</p> <p>Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой.</p> <p>Коррекционная игра «Стрелки»</p> <p>Повторение. Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.</p> | |

| | | | | |
|----|-------------------------|--|---|--|
| 45 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра</p> <p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая.</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.</p> <p>Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»</p> | |
| 46 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | <p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.</p> <p>Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»</p> | |

| | | | | |
|----|----------------------------------|---|--|--|
| 47 | Упражнения в равновесии | <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.</p> <p>Развитие динамического равновесия.</p> <p>Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук</p> | <p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.</p> | |
| 48 | Лазание по гимнастической стенке | <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.</p> <p>Развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук</p> | <p>Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью.</p> <p>Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи.</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»</p> | |

| | | | | |
|----|----------------------------------|--|---|--|
| 49 | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | <p>Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью.</p> <p>Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.</p> <p>Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи.</p> <p>Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»</p> | |
| 50 | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | <p>Разучивание. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет»</p> <p>Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.</p> | |
| 51 | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных | <p>Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным</p> | |

| | | | | |
|--|----------------------------------|---|--|--|
| | | <p>способностей.</p> <p>Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук</p> | <p>способом с переходом на соседний пролет с помощью.</p> <p>Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет».</p> | |
| 52 | Лазание по гимнастической стенке | <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.</p> <p>Развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук</p> | <p>Разучивание. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.</p> <p>Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно.</p> <p>Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет»</p> | |
| Раздел программы легкая атлетика – 16 часов | | | | |
| 53-54 | Подвижные игры с бегом | <p>Развитие быстроты.</p> <p>Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.</p> | <p>Разучивание. Коррекционная игра «Паровозик»</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки»</p> | |

| | | | | |
|-------|---------------------------|---|--|--|
| 55-56 | Подвижные игры с прыжками | Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способностей вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | <p>Разучивание. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву»</p> <p>Повторение.Коррекционная игра «Паровозик»</p> <p>Разучивание. Коррекционная игра «Перебежки в парах»</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву»</p> | |
| 57-58 | «Школа мяча» | . Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | <p>Подводящие упражнения. Броски мяча об пол.</p> <p>Разучивание. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>Повторение.Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах»</p> <p>Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх.</p> <p>Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».</p> <p>Повторение.Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> | |

| | | | | |
|--------------|--------------|--|---|--|
| | | | Коррекционная игра «Перебежки в парах». | |
| 59-60 | «Школа мяча» | <p>Развитие скоростных и координационных способностей:</p> <p>дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.</p> <p>Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.</p> | <p>Разучивание. Подбрасывание мяча вверх с хлопком.</p> <p>Коррекционная игра «Части тела»</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».</p> <p>Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о ст</p> <p>Разучивание. Перебрасывание мяча снизу в парах.</p> <p>Повторение. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела».</p> | |
| 61-62 | «Школа мяча» | <p>. Развитие скоростных и координационных способностей:</p> <p>дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.</p> <p>Коррекционная игра для активизации психических</p> | <p>Подводящие упражнения. Броски мяча от груди двумя руками о стену.</p> <p>Разучивание. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами.</p> <p>Повторение. Коррекционная игра «Части</p> | |

| | | | | |
|-------|--------------|--|---|--|
| | | <p>процессов: восприятия, внимания, памяти.</p> | <p>тела»Перебрасывание мяча снизу в парах.</p> <p>Подводящие упражнения. Броски мяча от головы двумя руками о стену.</p> <p>Разучивание. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах.</p> <p>Коррекционная игра «Что пропало?»</p> <p>Повторение.Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах.</p> | |
| 63-64 | «Школа мяча» | <p>Развитие скоростных и координационных способностей:</p> <p>дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.</p> <p>Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.</p> | <p>Подводящие упражнения. Пас ведущей ногой в воротики.</p> <p>Разучивание. Пас ведущей ногой в парах.</p> <p>Повторение.Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах.</p> <p>Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?».</p> <p>Подводящие упражнения. Пас правой, левой ногой в воротики.</p> <p>Разучивание. Пас правой, левой ногой в парах.</p> | |

| | | | | |
|--------------|------------------|--|---|--|
| | | | <p>Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки»</p> <p>Повторение. Пас ведущей ногой в парах.</p> <p>Коррекционная игра «Что пропало?»</p> | |
| 65-66 | «Школа мяча» | <p>Развитие скоростных и координационных способностей:</p> <p>дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.</p> <p>Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук</p> | <p>Разучивание. Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Пас правой, левой ногой в парах. Игра «Попрыгушки»</p> <p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно.</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки»</p> | |
| 67-68 | Контрольный урок | Итоговый контроль | Тестирование. | |

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Учебно-методическое обеспечение.

1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

2. Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, лечебной физической культуре, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии

3. Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

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

Материально-техническое обеспечение (специальный учебный и дидактический материал, отвечающий особым образовательным потребностям обучающихся)

Предметная область «Физическая культура» должна обеспечивать обучающимся возможность физического самосовершенствования, даже если их физический статус значительно ниже общепринятой нормы. Для этого оснащение физкультурных залов должно предусматривать специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды, ортопедические приспособления и др.

Материально-техническое оснащение учебного предмета адаптивная физическая культура включает:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;

- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, 3-х- колесные велосипеды;
- технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны);
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся 2класса (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его 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.

Возможные результаты освоения:

Проявляет интерес к видам физкультурно-спортивной деятельности:

плаванию,

подвижным играм,

выполнению основных видов движений,

езде на велосипеде.

Умеет:

выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);

входить в воду, передвигаться по дну бассейна, выполнять гребковые движения руками, погружаться в воду у опоры и без опоры, выполнять выдох в воду, освоить навык лежания на воде в горизонтальном положении, выполнять скольжение, опускать голову в воду на задержке дыхания.

играть в подвижные игры, эффективно сотрудничать со сверстниками

Различает состояния:

бодрость-усталость,

напряжение-расслабление,

больно-приятно и т.п.

Управляет произвольными движениями:

статическими,

динамическими.

Проявляет двигательные способности:

общую выносливость,

быстроту,

гибкость,

координационные способности,

силовые способности