

Краснодарский край
Усть-Лабинский район
п. Южный

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ РАЙОН



Утверждено
решение педсовета
протокол №1 от 30 августа 2018 года
Председатель педсовета
Л.А. Петрова

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
индивидуального обучения**

по предмету «Адаптивная физическая культура»

уровень образования (класс)	– начальное общее – 2 класс
количество часов	– 17
учитель начальных классов	– Шленова Наталья Анатольевна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА

В СООТВЕТСТВИИ с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)” (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 № 1599)

НА ОСНОВЕ примерной адаптированной программы учебного предмета, включенной в содержательный раздел ПАООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), внесенных в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» для обучающегося с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) во 2 классе разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. №1599) на основании:

- «Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)
- «Специальной индивидуальной программы развития (СИПР)» обучающегося с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа учитывает индивидуальные образовательные потребности ребёнка с умеренной умственной отсталостью с нарушениями поведения, обучающегося на дому во 2 классе МБОУ СОШ №17.

Цель: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи программы:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование навыков играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья детей;
- профилактика болезней.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

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. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем,

по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой. Глубоко умственно отсталые дети имеют интеллектуальный дефект и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того, чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых элементарных движений.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно календарному учебному плану, на изучение предмета «Адаптивная физкультура» во 2 классе отводится 0,5 часов в неделю. Всего в течение учебного года 17 часов.

4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. В процессе занятий идёт освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма, а также повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

5. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по адаптивной физкультуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие с учителем на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Предметными результатами освоения учащимся содержания программы по адаптивной физкультуре являются:

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
 - Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
 - Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
 - Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
 - Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности.
- 4) Умение играть в подвижные игры.

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры»,

Физическая подготовка.

Правила поведения на уроке. Знание ТБ и правила личной гигиены. Исходное положение для построения и перестроения. Дыхательные упражнения.

Упражнения для глаз и головы. Упражнения для кисти и рук. Упражнения для рук и плечевого пояса. Ходьба. Бег. Прыжки и упражнения для ног.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание.

Коррекционные подвижные игры.

Баскетбол. Волейбол. Футбол. Подвижные игры «Стоп, хоп, раз», «Метко в цель», «Совушка». Подвижные игры «Болото», «Мячик кверху», «Удочка».

Подвижные игры «Пятнашки», «Бросай-ка», «Догони мяч». Подвижные игры «Собери пирамидку», «Рыбаки и рыбки».

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(с определением основных видов учебной деятельности обучающихся)

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Планируемые результаты по ФГОС, определенные в СИПР	
				Предметные	БУД
Физическая подготовка (10 часов). Коррекционные подвижные игры (7 часов).					
1	Правила поведения на уроке. Знание ТБ и правила личной гигиены.	1	Беседа по презентации. Знакомство с ТБ и правилами личной гигиены.	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.	Действовать по подражанию, использование по назначению учебных материалов с помощью взрослого
2	Исходное положение для построения и перестроения.	1	Умение принимать исходное положение для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч".	Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).	
3	Дыхательные упражнения.	1	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	Освоение двигательных навыков,	
4	Упражнения для глаз и головы.	1	Движение зрачками вверх, вниз, слева направо. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе».	последовательности движений, развитие координационных способностей.	
5	Упражнения для кисти и рук.	1	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно	Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	
				Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.	
				Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью,	

			(одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	самостоятельно и независимостью. Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.	
6	Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры. Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.	
7	Ходьба.	1	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.	Умение играть в подвижные игры и др.	
8	Бег.	1	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Бег с высоким подниманием бедра		

			(захлестыванием голени, приставным шагом).		
9	Прыжки и упражнения для ног.	1	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Прыжки на двух ногах на месте с поворотами. Упражнения для ног.		
10	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	Подлезания под препятствия на животе. на четвереньках.		
11	Баскетбол.	1	Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).		
12	Волейбол.	1	Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки.		
13	Футбол.	1	Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места. Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.		
14	Подвижные игры «Стоп, хоп, раз», «Метко в цель», «Совушка».	1	Соблюдение правил и последовательности действий в игре.		
15	Подвижные игры «Болото»,	1	Соблюдение правил и		

	«Мячик кверху», «Удочка».		последовательности действий в игре.		
16	Подвижные игры «Пятнашки», «Бросай-ка», «Догони мяч».	1	Соблюдение правил и последовательности действий в игре.		
17	Подвижные игры «Собери пирамидку», «Рыбаки и рыбки».	1	Соблюдение правил и последовательности действий в игре.		

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: инвентарь для подвижных и спортивных игр, дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; спортивный инвентарь: гимнастические мячи разного диаметра, обручи, кегли, гимнастические коврики, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания учителей
начальных классов
от 28.08.2018 г. № 1
Руководитель ШМО
Басева Басева Е.Е

СОГЛАСОВАНО
Ответственная по УВР
Головкин Т.А. Головкин
29 августа 2018 г.