МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 18" ГОРОДА СМОЛЕНСКА

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 18" ГОРОДА СМОЛЕНСКА
Дата: 2024.09.30 14:30:46 +03'00'

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №18» города Смоленска

РАССМОТРЕНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДЕНО
на методическом объединении учителей начальных классов протокол от 29.08.2023 г. № 1	педагогическим советом протокол от 31.08.2023 № 1	приказом МБОУ «СШ №18» от 31.08.2023 г. № 55/9-ОД

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
2 класс

Адаптированная основная общеобразовательная программа
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

(вариант 2)

Цель: Повышение двигательной активности обучающегося и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

1. ***Образовательные*:** развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.
2. ***Воспитательные*:** общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим, воспитание устойчивого интереса к занятиям.
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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Показателем усвоения обучающимися программы учебного материала являются следующие критерии:

Проявляет интерес

- к видам физкультурно-спортивной деятельности:
- подвижным играм,
- выполнению основных видов движений.

Умеет:

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

- играть в подвижные и коррекционные игры.

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.

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Требования к результатам освоения АООП:

основным ожидаемым результатом освоения, обучающимся АООП (вариант 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 каждого ребёнка с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Личностные результаты освоения АООП включают:

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 уважительного отношения к окружающим;

4) овладение начальными навыками адаптации;

5) освоение доступной социальной роли (обучающегося);

6) развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;

7) развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

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;

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;

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам.

2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:*

2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

2.2 играть в подвижные игры.

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.

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. Подготовка 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.

Формы контроля

Тестирование, контроль за состоянием здоровья.

Личностные и предметные результаты

Личностные результаты:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, бережному отношению к материальным ценностям.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития; - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры).

Содержание учебного предмета

Программа предполагает работу по следующим разделам: **«Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Туризм».**

«Физическая подготовка»

1) **Построения и перестроения**

Принятие исходного положения для построения (основная стойка). Построение в колонну по одному. Повороты на месте направо, налево. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

2) Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения

Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).

Общеразвивающие упражнения

Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Приседание.

Ходьба и бег

Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Прыжки

Прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте.

Ползание, подлезание

Ползание на четвереньках. Подлезание под препятствия на четвереньках.

Передача предметов

Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).

«Коррекционные подвижные игры»

1) Элементы спортивных игр и спортивных упражнений

Формирование умения: узнавать баскетбольный мяч, волейбольный мяч, футбольный мяч.

2)Подвижные игры

Формирование умения соблюдать правила игр: «Стоп, хоп, раз», «Болото» «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Гуси-лебеди».

«Туризм»

Планируемые результаты освоения программы во 2 классе

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; - альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;

спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, гимнастические коврики, футбольные, волейбольные мячи;

Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год

«Адаптивная физкультура»

(17 ч аудит и 85 ч самост =год 102 ч.)

№ п\п	Наименование раздела, темы урока	Аудиторные часы	Часы для сам. работы
1	Понятия о начале ходьбы и бега.	1	5
2	Ходьба с изменением скорости. Игра «У ребят порядок строгий». Правила игры.	1	5
3	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Игра «Кто быстрее?». Правила игры.	1	5
4	Бег на носках. Игры с прыжками «Прыгающие воробушки».	1	5
5	Прыжки на одной ноге на месте. Игра «Волк во рву». Правила игры.	1	5
6	Прыжки с высоты 30 – 40 см с мягким приземлением. Метание большого мяча двумя руками снизу с места. Игра «Метко в цель». Правила игры.	1	5
7	Метание малого мяча на дальность. Произвольное метание малых мячей. Игра «Гонка мячей в колонне». Правила игры.	1	5

8	Построение в шеренгу по команде. Равновесие на носках в шеренге. Расчет по порядку. Игра «Отгадай по голосу». Правила игры.	1	5
9	Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне со сменой направлений. Упражнения на дыхание.	1	5
10	Упражнения на развитие мышц Упражнения для укрепления мышц спины. кистей рук и пальцев. Упражнения на расслабление мышц.	1	5
11	Удержание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки. Игра «Карусели». Правила игры.	1	5
12	Ходьба с наступанием на канат, на гимнастическую палку. Игра «волк во рву».	1	5
13	Подлезание и перелезание через препятствие. Упражнения на равновесие. Игра «Веселый мешок». Правила игры.	1	5
14	Ходьба по наклонной скамейке. Передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Игра «У медведя во бору». Правила игры.	1	5
15	Быстрый бег на скорость 20 – 30 м. Медленный бег до 1.5 минут. Игра «Повторяй за мной».	1	5
16	Броски мяча сидя двумя руками из – за головы. Игра «Веревочный круг». Правила игры.	1	5
17	Метание мячей в цель на полу. Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Филин и пташки».	1	5
	ИТОГО	**17**	**85**