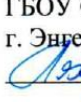


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Саратовской области «Школа для обучающихся по адаптированным
образовательным программам №17 г. Энгельса».**

«Согласовано» Руководитель МО  /К.З. Утегалиева/ Протокол №1 от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2021г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса»  /Н.М. Ляхова/ от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2021г.	«Утверждаю» Директор ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса»  /Е.В. Амвросенкова/ от « <u>1</u> » <u>сентября</u> 2021г. 
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

по учебному предмету «адаптивная физкультура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными расстройствами)
2 класса, 2 вариант

на 2021 - 2022 учебный год

Составитель:
Койава Вера Николаевна
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

-Федеральный закон ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

-Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22 декабря 2015 г. № 4/15 ФУМ объединения по общему образованию;

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития (2 вариант) от 1 сентября 2019 г. № 4/15 ФУМ объединения по общему образованию;

-Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Школа АОП № 17 г. Энгельса» от 1 сентября 2019г.;

-Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы. Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2010г.

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть предметных областей учебного плана.

На изучение предмета «Адаптивная физкультура» во 2 классе отводится 2 часа в неделю.

Цель предмета «Адаптивная физкультура»:

-формирование здорового образа жизни и вовлечение в занятия физическими упражнениями учащихся имеющих отклонения в состоянии здоровья, включая хронические болезни и детей инвалидов.

Основные задачи:

-укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;

-повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;

-повышение физической и умственной работоспособности;

-повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;

-формирование правильной осанки;

-освоение основных двигательных умений и навыков;

-воспитание морально - волевых качеств;

-воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внедрение их в режим дня учащегося;

-создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

Основные направления коррекционной работы:

-коррекция осанки путем выполнения упражнений с удержанием предмета на голове, стойка у стены, ходьба с различным положением рук;

-укрепление мышечного корсета через выполнение ОРУ и корригирующих упражнений на снарядах;

-коррекция здоровья через знакомство с нетрадиционными видами оздоровления;

-коррекция и развитие координационных способностей в процессе проведения спортивных игр, эстафет, соревнований и подготовки к ним.

Образовательные технологии:

Технология дифференцированного физкультурного образования. Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств, формирование знаний и методических умений школьников по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности обучающихся. Информационно-коммуникативные технологии. Здоровьесберегающие технологии. Деятельностные технологии обучения. Проектная деятельность.

Виды работ:

- 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;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Личностные результаты:

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные результаты:

- правильное выполнение упражнений;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
- формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;
- знакомство со специальной терминологии физических упражнений. Обучение специальной терминологии физических упражнений.
- обучение и применение дыхательной гимнастики.

Возможные предметные результаты:

- укрепление здоровья и закаливание организма с помощью выполнений не сложных упражнений;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности с помощью изучения теории и практики выполнения нетрадиционных упражнений;
- укрепление сердечно - сосудистой системы;
- развитие быстроты, силы, гибкости и подвижности в суставах, эластичности мышц, умение их расслаблять;
- укрепление опорно-двигательного аппарата с учетом нагрузки для каждого ученика;
- воспитание общей выносливости, ловкости, проявление интереса к выявлению выносливости возможных нагрузок на свой организм;

- обучение основам техники бега без учета времени на длинных дистанциях, прыжков и метаний.
- изучение техники ходьбы, бега, прыжков, метания, бросков;
- выполнение упражнений разного плана с использованием тренажеров;
- изучение нетрадиционных форм дыхательной и двигательной гимнастики;
- воспитание общей выносливости, ловкости, проявление интереса к выявлению выносливости возможных нагрузок на свой организм.

Учебно-тематический план

по учебному предмету «Адаптивная физкультура» 2 класс (2 вариант)

(3 ч в неделю, всего 95 часов)

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов
Разделы		
1.	Правила поведения и передвижения в спортивном зале.	1ч.
2.	Строевые упражнения	8ч.
3.	Ходьба и бег	25ч.
4.	Общеразвивающие упражнения	8ч.
5.	Акробатические упражнения	4ч.
6.	Упражнения на равновесие	8ч.
7.	Лазанье	6ч.
8.	Прыжки	9ч.
9.	Метание мяча. Упражнения с мячом.	10ч.
10.	Подвижные игры	9ч.
11.	Лыжная подготовка	7ч.
Всего:		95 ч.

Календарно-тематический план

по учебному предмету «Адаптивная физкультура» 2 класс (2 вариант)
(3 ч в неделю, всего 95 часов)

№ урока	Наименование тем урока	Дата проведения	
		План	Коррек тировка
1.	Повторение правил поведения и правил безопасности в спортивном зале.	03.09	
2.	Построение в одну шеренгу (равнение по черте).	06.09	
3.	Построение в шеренгу.	08.09	
4.	Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки.	10.09	
5.	Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	13.09	
6.	Построение парами, в колонну друг за другом.	15.09	
7.	Ходьба и бег врассыпную.	17.09	
8.	Ходьба. Правильное дыхание при ходьбе.	20.09	
9.	Ходьба под хлопки или звучание бубна.	22.09	
10.	Хождение в заданном направлении.	24.09	
11.	Ходьба и бег по кругу.	27.09	
12.	Упражнения для формирования правильной осанки.	29.09	
13.	Ходьба боком приставным шагом.	01.10	
14.	Ходьба с сохранением правильной осанки.	04.10	
15.	Прыжки на двух ногах.	06.10	
16.	Прыжки с подпрыгиванием вверх.	08.10	
17.	Упражнения с массажными мячиками.	11.10	
18.	Броски и ловля мяча от учителя к ученику.	13.10	

19.	Перебрасывание мяча друг другу.	15.10	
20.	Ходьба и бег. Бег на месте.	18.10	
21.	Чередование бега с ходьбой.	20.10	
22.	Ходьба и бег парами.	22.10	
23.	Ходьба с различным положением рук.	08.11	
24.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Перепрыгивание через шнур.	10.11	
25.	Подпрыгивание вверх толчком двух ног с доставанием предмета.	12.11	
26.	Ходьба и бег. Ходьба на носках.	15.11	
27.	Ходьба в колонне по одному, обходя предметы.	17.11	
28.	Перешагивания через препятствия.	19.11	
29.	Перепрыгивание через шнур.	22.11	
30.	Перестроение в круг.	24.11	
31.	Бег. Бег вслед за учителем, в медленном и быстром темпе.	26.11	
32.	Бег в заданном направлении с предметом в одной руке.	29.11	
33.	Бег с изменением направления в колонне за учителем.	01.12	
34.	Упражнения на равновесие.	03.12	
35.	Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.	06.12	
36.	Правильный захват мяча руками.	08.12	
37.	Ритмические упражнения.	10.12	
38.	Передача мячей, флажков, палок в шеренге.	13.12	
39.	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках.	15.12	
40.	Ведение мяча одной рукой	17.12	
41.	Передача мяча из руки в руку.	20.12	
42.	Передача большого мяча в колонне.	22.12	
43.	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	24.12	
44.	Помахивание флажками над головой стоя и при ходьбе.	27.12	

45.	Подвижные игры и игровые упражнения.	29.12	
46.	Ходьба по начерченной линии.	31.12	
47.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Упражнения на равновесие.	10.01	
48.	Ходьба по доске, положенной на пол.	12.01	
49.	Стойка на носках 2-3с. Стойка на одной ноге, руки на пояс.	14.01	
50.	Развитие координационных способностей.	17.01	
51.	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке приставным шагом с помощью учителя.	19.01	
52.	Перелезание через препятствие высотой 70 см.	21.01	
53.	Пролезание через обруч, стоящий вертикально.	24.01	
54.	Подлезание под препятствие на четвереньках.	26.01	
55.	Ходьба парами по гимнастической скамейке.	28.01	
56.	Подвижные игры и игровые упражнения «Море волнуется».	31.01	
57.	Подвижные игры и игровые упражнения «Наездники».	02.02	
58.	Подвижные игры: «Пузырь», «Поймай бабочку».	04.02	
59.	Бег в заданном направлении с предметом в одной руке.	07.02	
60.	Игровые упражнения: «Ловкие ручки», «Найди свой цвет».	09.02	
61.	Подвижные игры и игровые упражнения.	11.02	
62.	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	14.02	
63.	Ходьба и бег. Ходьба в колонне, положив руки на плечи впереди стоящего.	16.02	
64.	Бег с изменением направления в колонне за учителем.	18.02	
65.	Бег. Бег вслед за учителем, в медленном и быстром темпе.	21.02	
66.	Прыжки. Спрыгивание с высоты 20-30см.	25.02	
67.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	28.02	
68.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях.	02.03	
69.	Выполнение основных упражнений с удерживанием мяча.	04.03	

70.	Броски и ловля мяча от учителя к ученику.	07.03	
71.	Упражнения на развитие координации и равновесия.	09.03	
72.	Отбивание мяча от пола 2-3 раза.	11.03	
73.	Комплекс упражнений с мячом.	14.03	
74.	Игры для развития координационных способностей: «Нос, нос, нос, лоб»	16.03	
75.	Подвижные игры и игровые упражнения.	04.04	
76.	Упражнения для формирования правильной осанки.	06.04	
77.	Ходьба с изменением направления движения. Игры «Ходим как великан»	08.04	
78.	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	11.04	
79.	Стойка у вертикальной плоскости при правильной осанке.	13.04	
80.	Прыжки в длину с разбега.	15.04	
81.	Упражнения с массажными мячиками.	18.04	
82.	Ритмические упражнения.	20.04	
83.	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам.	22.04	
84.	Комплекс упражнений с обручем.	25.04	
85.	Комплекс упражнений с мячом.	27.04	
86.	Игры с мячом «Попробуй - отбери!»	29.04	
87.	Упражнения с гимнастической палкой.	04.05	
88.	Подвижные игры и игровые упражнения. «Море волнуется», «Наездники».	06.05	
89.	Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь – дальше будешь».	11.05	
90.	Подвижные игры: «Пузырь», «Поймай бабочку».	13.05	
91.	Игровые упражнения: «Ловкие ручки», «Найди свой цвет».	16.05	
92.	Выполнение основных упражнений с удерживанием мяча.	18.05	
93.	Подвижные игры и игровые упражнения.	20.05	
94.	Метание набивного мяча.	23.05	

95	Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг».	25.05	
----	---	-------	--

Информационно - методическое обеспечение

Учебно-методический комплект (УМК):

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1—4 классы / [А. А. Айдарбекова, В. М. Белов, В. В. Воронкова и др.]. - 8-е изд. — М.: Просвещение, 2013г.
2. Концепция специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009 г.

Литература:

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003г.
2. Андрищенко Н. В. Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. СПб: Речь, 2010г.
3. Горская И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999г.
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002г.
5. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб: Союз художников, 2007г.

Адреса электронных ресурсов:

<http://www.zavuch.info.ru/>

<http://www.uchportal.ru/>

<http://www.schoolexpert.ru/> - А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе.

<http://festival.1september.ru/> - А. В. Закирова Модифицированная общеобразовательная программа. Реализация здоровьесберегающих технологий в ГПД.

http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovo_Uroki_fizkulturi/1.html

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/kalendar-no-tematicheskoe-planirovanie-urokov-fizicheskoy-kultury-0>

<http://7porogov.ru/konspekty-urokov-fizkultury-vo-2-klasse-po-teme-po-fgos-1389525420.html>

