

**Рабочая программа по учебному предмету
«Адаптивная физкультура»
По АООП НОО УО
(с интеллектуальными нарушениями, 2 вариант)
I (дополнительный) класс**

Срок реализации: 1 год

Ступень: начальное образование

Составитель: Доронина В.Н., учитель начальных классов

Выльгорт, 2020 г.

Пояснительная записка

Программа курса Адаптивная физкультура разработана на основе

1. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 12.02.2015.

2. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

3. Программа составляется с учетом двигательных возможностей учащегося.

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Общая характеристика учебного предмета

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.

Цели и задачи образования с учетом специфики учебного предмета

Целью реализации адаптированной основной образовательной программы общего образования обучающихся с умственной отсталостью (с тяжелыми и множественными нарушениями развития в варианте 2) понимается развитие необходимых для самореализации и жизни в обществе практических представлений, умений и навыков, позволяющих достичь максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни.

Основные задачи:

-укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

-формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;

-содействие ликвидации или стойкой компенсации нарушений со стороны органов и систем, вызванных тем или иным заболеванием, постепенная адаптация организма занимающихся к воздействию физических нагрузок;

-обучение рациональному дыханию, формирование правильной осанки и, в необходимости, ее коррекция;

-способствовать более успешному овладению учебной программой;

-повышение физической и умственной работоспособности;

-воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижным играм;

-воспитание дисциплинированности.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа для учащейся с ОВЗ (со сложной структурой дефекта) составлена с учетом психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей.

Занятия проводятся 1 раза в неделю. Продолжительность занятия - 30 минут.

Продолжительность образовательного процесса - 33 за год (время реализации СИПР).

Содержание учебного предмета

Адаптированный вариант базовых кинезиологических, телесно-ориентированных, арт-терапевтических, восточных (йога, тай-чи, ушу-таолу, су джок терапия) психотехник и элементов психодрамы, адаптированных к детскому возрасту; упражнения Б.А. Архипова, В.А. Воробьевой, С.В. Гатиной, Е.В. Сафроновой, А.В. Семенович, Л.И. Серовой, С.О. Умрихина, А.А. Цыганок (1990—2007); упражнения С.М. Мартынова; Т. Вуджека; П. Деннисона; К. Фоппеля ; Т.Г. Го-рячевой, А.С. Султановой; Т.Д. Марцинковской; А. Л. Сиротюк; И.С. Красиковой; Э. Миллер, К. Блэкман; Э. Кристенсен и др.

Программа рассчитана на специалистов (психологов, педагогов, логопедов, дефектологов и т.д.), работающих с детьми, имеющими те или иные отклонения в психическом развитии. Программа подразумевает поэтапное включение в коррекционно-развивающий процесс упражнений более сложного уровня (усложнения).

Коррекционно-развивающий процесс предполагает возвращение назад по онтогенезу (принцип «замещающего онтогенеза» А.В. Семенович и Б.А. Архипова) и новое выстраивание программы психического развития. В ходе занятий стимулируется биологически правильный двигательный стереотип ребенка, активизируется психомоторная программа развития с учетом ее этапности по методу В. Войта (стабилизация равновесия, перевороты, ползание с постепенной вертикализацией). К основным коррекционно-развивающим направлениям программы можно отнести развитие крупной и мелкой моторики, соматогнозиса и сенсорных систем, вестибулярного аппарата, когнитивной и коммуникативной сфер.

Представленная программа состоит из 33 занятий. При соблюдении режима проведения — 1 занятие в неделю.

Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура» 1 (дополнительный) класс

| Раздел учебного курса | Количество часов |
|--|------------------|
| 1. Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде | 3 |
| 2. Дыхательные упражнения | 6 |
| 3. Общеразвивающие и корректирующие упражнения | 24 |
| 4. Всего: | 33 |

Тематико-поурочное планирование

**по предмету «Адаптивная физкультура» 1(дополнительный) класс
33 урока (1 ч. в неделю)**

| Раздел | Тема урока |
|--|---|
| Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (3 ч.) | 1.Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры |
| Дыхательные упражнения (6 ч.) | 1.Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении стоя. Игра «Понюхаем цветы» |
| | 2.Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении лёжа. Игра «Понюхаем цветы» |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения (24 ч.) | 1.Одновременное (поочерёдное) сгибание (разгибание) пальцев; |
| | 2.Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. |
| | 3.Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. |
| | 4.Движения головой: наклоны вперёд (назад, в стороны), повороты, круговые движения. |
| | 5.Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, сидя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). |
| | 6.Упражнения для мышц ног. Поднимание лёжа. |
| | 7.Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях. |
| | 8.Упражнения на дыхание. Глубокое дыхание. |
| | 9.Упражнения на дыхание. Дыхание сидя на стуле с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолёт), ж-ж-ж (жук). |
| | 10.Движения головой: наклоны вперёд (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Игра «Насосы». |
| | 11.Наклоны туловища вперёд (в стороны, назад). Игра «Насосы». |
| | 12.Повороты туловища вправо (влево). Игра на географию тела. |
| | 13.Круговые движения прямыми руками вперёд (назад). Игра «Самолёты». |
| | 14.Массаж. Игра «Самолёты» |

Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса

Список литературы

1. Сиротюк А. Л. Закономерности психического развития детей от рождения до 9 лет [Текст]: учебное пособие / А.Л. Сиротюк, А. С. Сиротюк. - Москва: Директ-Медиа, 2014.
2. Физическая культура во вспомогательной школе. М: «Учебная литература», 1997 год. Е. Терезенков.
3. Легкая атлетика в школе. М: «Физкультура и спорт», 1975 год.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003.
5. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
6. Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2002.
7. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Просвещение, 2002.
8. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.
9. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.
10. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2003.
11. Примерные программы начального общего образования в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2008 (Стандарты второго поколения).
12. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.
13. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4классы): практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников.- М.: ВАКО, 2005.- 208с.

Спортивное оборудование:

1. Презентации
2. Технические средства обучения (средства ИКТ);
3. Цифровые образовательные ресурсы;
4. Музыкальные инструменты;
5. Ковер или материал, его заменяющий, для проведения упражнений лежа
6. Мячи малые (теннисные)
7. Мячи волейбольные
8. Мячи средние (детские)