

 Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (Адаптивная физическая культура) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) составлена на основе примерной программы начального общего образования по физическому воспитанию под редакцией В.В. Воронковой.

Нормативно-правовую базу разработки адаптированной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (Адаптивная физическая культура) (2 класс) составляют:

˗ Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

˗ Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1599);

˗ Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) МОУ «СОШ п.Демьянка» УМР

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

**Задачи** физического воспитания:

˗ коррекция и компенсация нарушений физического развития;

˗ развитие двигательных возможностей в ходе обучения;

˗ формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

˗ развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

˗ укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

**Цели**: сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

**Задачи предмета**:

˗ преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;

 укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;

˗ содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;

˗ готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм;

˗ учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;

˗ воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность;

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

**Основополагающие принципы:**

˗ учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

˗ адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

 ˗ эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.); ˗ создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности; ˗ поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи; ˗ контроль за динамикой результатов учебно-познавательной деятельности и функциональным состоянием занимающихся.

**К психологическим принципам относятся:**

˗ создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

˗ сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

˗ стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому обучающемуся);

˗ примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

На уроках физического воспитания учитываются особые потребности ребенка; причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

**Основные направления коррекционно-развивающей работы**

**1. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:**

- развитие зрительного восприятия и узнавания;

- развитие зрительной памяти и внимания;

- развитие пространственных представлений ориентации;

- развитие слухового внимания и памяти.

**2. Развитие основных мыслительных операций:**

- навыков соотносительного анализа;

- навыков группировки и классификации;

- умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму;

- умения планировать деятельность;

- развитие комбинаторных способностей.

**3. Развитие различных видов мышления:**

- развитие наглядно-образного мышления;

- развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

**4. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы**

**5. Развитие речи, овладение техникой речи.**

**6. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.**

**7. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.**

В процессе реализации образовательной программы по литературному чтению решаются коррекционно-развивающие задачи:

˗ коррекция и развитие памяти (кратковременной, долговременной);

˗ коррекция и развитие зрительного восприятия;

˗ развитие слухового восприятия;

˗ коррекция и развитие мыслительной деятельности (операций анализа и синтеза, выявления главной мысли, установление логических и причинно-следственных связей, планирующая функция мышления);

˗ коррекция и развитие личностных качеств обучающихся, эмоционально-волевой сферы (навыков самоконтроля, усидчивости и выдержки).

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Обучающиеся должны знать и уметь:

˗ знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;

˗ знать понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;

˗ выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок;

˗ выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;

˗ выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;

˗ выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне;

˗ выполнять повороты по ориентирам;

˗ выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;

˗ выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;

˗ выполнять группировку лежа на спине и стоя на коленях;

˗ выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);

˗ ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м;

˗ медленно бегать с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений;

˗ выполнять броски и ловлю мячей;

˗ выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;

˗ выполнять прыжок в длину с места в ориентир;

˗ выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);

˗ выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В целях контроля в 1 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: выполнение основной стойки, построение в колонну по одному, равнение в затылок; ходьба в заданном направлении в медленном темпе, медленный бег с сохранением осанки; ходьба по коридору шириной 20см; правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

˗ как обучающийся овладел основами двигательных навыков;

˗ как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;

˗ как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;

˗ как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество

˗ выполнения;

˗ как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;

˗ как относится к урокам;

˗ каков его внешний вид;

˗ соблюдает ли дисциплину.

˗ **Содержание учебного предмета**

Основы знаний. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Названия снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утреней гимнастики. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**Гимнастика**

Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Перестроение из колонны по одному в колонну по три через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!».

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

Элементы акробатических упражнений. Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально).

Лазанье. Лазанье по гимнастической стенке в верх и вниз разноименным и одноименным способами, в строну приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°-30°) с опорой на стопы и кисти рук. Перелезание через сквозь гимнастические обручи.

Висы. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

Опорные прыжки. Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа. Ходьба. Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Легкая атлетика. Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3Х5м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег(встречная эстафета).

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжкомс разбега способом перешагивание.

Метание. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстояние 4-8 м) с места.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая –по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.,

**Календарно-тематическое планирование**

 **по физической культуре (3 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| №  | Тема  | Количество часов  | По плану | Факт |
| 1  | Вводный инструктаж. Первичный инструктаж на рабочем месте. Ходьба и бег. Игра «Пятнашки». ОРУ.  | 1  | **02.09** | **03.09** |
| 2  | Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ.  | 1  | **04.09** | **08.09** |
| 3  | Ходьба и бег. Челночный бег. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ.  | 1  | **05.09** | **10.09** |
| 4  | Ходьба и бег. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ.  | 1  | **09.09** | **13.09** |
| 5  | Ходьба по разметкам. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ.  | 1  | **11.09** | **15.09** |
| 6 7  | Прыжки. Прыжки с поворотом на 180. ОРУ. Игра «К своим флажкам».  | 2  | **12.09** | **06.09** |
| 8  | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам».  | 1  | **16.09** | **17.09** |
| 9 10  | Прыжок с высоты до 40 см. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки».  | 2  | **18.09** | **20.09** |
| 11  | Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4–5 м. ОРУ.  | 1  | **19.09** | **22.09** |
| 12 13  | Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ.  | 2  | **23.09** | **24.09** |
| 14  | Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».  | 1  | **25.09** | **27.09** |
| 15  | Инструктаж. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза».  | 1  | **26.09** | **29.09** |
| 16  | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Невод». Эстафеты.  | 1  | **30.09** | **01.10** |
| 17  | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Прыжки по полоскам». Эстафеты. | 1  | **02.10** | **04.10** |
| 18  | ОРУ. Игры: «Гуси-лебеди». Эстафеты. | 1  | **03.10** | **06.10** |
| 19  | ОРУ. Игра «Попади в мяч». Эстафеты.  | 2  | **07.10** | **08.10** |
| 20  | ОРУ. Игры: «Веревочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты.  | 2  | **09.10** | **11.10** |
| 21 | ОРУ. Игры: « Конники - спортсмены », «Западня». Эстафеты.  | 1  | **10.10** | **13.10** |
| 22 | Первичный инструктаж на рабочем месте. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Попади в обруч».  | 1  | **14.10** | **15.10** |
| 23 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».  | 2  | **16.10** | **18.10** |
| 24 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. ОРУ. Игра «Передал-садись».  | 1  | **17.10** | **20.10** |
| 25 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте.ОРУ. Игра «Мяч соседу».  | 2  | **21.10** | **22.03** |
| 26 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч - среднему».  | 2  | **23.10** | **25.10** |
| 27 | Ведение на месте Бросок мяча снизу на месте в щит. ОРУ. Игра «Передал – садись».  | 2  | **24.10** | **27.10** |
| 28 | Эстафеты. Игра «Погрузка арбузов». | 2  | **06.11** | **29.10** |
| 2930 | Т/ б на уроках гимнастики. Строевые упражнения.Строевые упражнения. Игра «Запрещенное движение» | 1  | **07.11** |  |
| 3132  | Акробатика: группировка перекаты в группировке | 2 | **11.11** |  |
| 33  | Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках |  | **13.11** |  |
| 34  | Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках |  | **14.11** |  |
| 35 | Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках |  | **18.11** |  |
| 36 | Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках |  | **20.11** |  |
| 37 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине |  | **21.11** |  |
| 38 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине |  | **25.11** |  |
| 39 | Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке |  | **27.11** |  |
| 10 | Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке |  | **02.12** |  |
| 41 42  | Висы на гимнастической стенке на согнутых руках  | 2  | **04.12** |  |
| 43 44  | Упражнения в равновесии на бревне  | 2  | **05.12** |  |
| 45  | Лазание по гимнастической стенке  | 2  | **09.12** |  |
| 46  |  | **11.12** |  |
| 47  | Подготовка к выполнению опорных прыжков  | 1  | **12.12** |  |
| 48  | Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки  | 1  | **16.12** |  |
| 49  | Т/б на уроках фк по программе спортивные игры. Стойки и передвижения повороты, остановки.  | 1  | **23.12** |  |
| 50 51  | Ловля и передача мяча на месте  | 2  | **19.12** |  |
| 52  | Ловля и передача мяча с шагом  | 1  | **25.12** |  |
| 53 54  | Ловля и передача мяча в движении  | 2  |  |  |
| 55  | Ловля и передача мяча со сменой мест  | 1  | **18.12** |  |
| 56  | Ведение мяча на месте правой и левой рукой.  | 1  | **26.12** |  |
| 57м  | Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями  | 1  | **09.01** |  |
| 58  | Ведение мяча в движении.  | 1  | **13.01** |  |
| 59  | Ведение мяча с изменением направления  | 1  |  |  |
| 60  | Бросок мяча двумя руками от груди  | 1  |  |  |
| 61 62  | Бросок мяча с шагом.  | 2  |  |  |
| 63м  | Развитие ловкости  | 1  |  |  |
| 64м  | Игровые задания  | 1  |  |  |
| 65  | Развитие кондиционных и координационных способностей  | 1  |  |  |
| 66  | ОРУ игры с обручем  | 1  |  |  |
| 67  | Коррекционные игры  | 1  |  |  |
| 68 69  | ОРУ, эстафеты  | 2  |  |  |
| 70  | Пионербол. Стойки перемещения, повороты  | 1  |  |  |
| 71 72  | Передача мяча в стену, передача мяча в парах.  | 2  |  |  |
| 73 74  | Приём и передача мяча в парах через сетку  | 2  |  |  |
| 75 76  | Обучение подачи мяча. П.и «Подай и попади»  | 2  |  |  |
| 77  | Подачи мяча через сетку.  | 1  |  |  |
| 78  | Т/б на уроках фк по программе легкая атлетика  | 1  |  |  |
| 79  | Бег в чередовании с ходьбой.  | 1  |  |  |
| 80  | Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100  | 1  |  |  |
| 81  | Челночный бег 3х10м  | 1  |  |  |
| 82  | Бег с максимальной скоростью (30 м). Контрольное упражнение  | 1  |  |  |
| 83 84  | Встречная эстафета  | 2  |  |  |
| 85  | Прыжок в длину с места  | 1  |  |  |
| 86  | Прыжок в длину с места Контрольное упражнение  | 1  |  |  |
| 87 | Прыжок в длину с разбега. П. /игра «Прыгающие воробушки».  | 1  |  |  |
| 88  | Прыжок в длину с разбега. П. /игра «Прыгающие воробушки».  | 1  |  |  |
| 89  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»  | 1 |  |  |
| 95  | Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание П.и. «Точный прыжок»  | 1  |  |  |
| 96  | Игры с бегом и прыжками  | 1  |  |  |
| 97  | Контрольное упражнение подъем туловища из положения лежа за 30с  | 1  |  |  |
| 98  | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий  | 1  |  |  |
| 99 100  | Эстафетный бег. П.и «К своим флажкам»  | 1  |  |  |
| 101  | Развитие скоростной выносливости  | 1  |  |  |
| 102  | Развитие выносливости  | 1  |  |  |