

**Адаптированная рабочая программа
по предмету «Адаптированная физическая культура»
для обучающихся 2-3 классов (Вариант 2)**

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 2-3 классов (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии) разработана на основе:

- Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- приказа Министерства Просвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность». Перечень учебников, учебных пособий, используемых в учебном процессе ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7»;
- Адаптивная основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №7»;
- учебного плана государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7»
- годового учебного календарного графика на текущий учебный год;

Основная цель обучения адаптивной физической культуре детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) неразрывно связана с целью реализации АООП и заключается в создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение данной цели в процессе обучения русскому языку предусматривает решение следующих **основных задач**:

- формирование доступных обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) знаний и умений, необходимых для решения учебно-познавательных, учебно-практических, житейских и профессиональных задач;
- коррекция и развитие физической активности, познавательной деятельности и личностных качеств обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их индивидуальных возможностей;
- достижение планируемых результатов освоения АООП образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с

учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» в 2-3 классах осваивают обучающиеся (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии), которые усвоили программный материал 1 класса и имеют следующие достижения в области адаптивной физкультуры:

- овладели доступными способами контроля над функциями собственного тела: самостоятельно ходят/передвигаются с помощью технических средств реабилитации (ТСР), или сидят без/с поддержками, или стоят и могут удерживать определенное время позу «стоя», или лежат и могут проявлять двигательные реакции в процессе совместных движений или действий;
- освоили доступные двигательные умения, могут совершать последовательные (от 2-х и более) движений для достижения конкретной цели, демонстрируют доступные координационные умения;
- проявляют интерес и эмоциональные реакции в процессе разных видов двигательной активности;
- проявляют реакции на разные физические нагрузки.

Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета обучающимися с умеренной умственной отсталостью (1 группа)¹:

Личностные:

- проявление интереса к адаптивным ситуациям для реализации своих образовательных потребностей;
- положительное взаимодействие со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.

Предметные:

- выполнение движений и действий по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;
 - выполнение действий с мячом: броски в цель и умение ловить мячи разного размера;
 - ходьба по ровной дорожке (или по скамейке), друг за другом, в паре, с поднятыми руками;
 - умение стоять друг за другом, строиться шеренгой, стоять взявшись за руки;
 - по сигналу прыгать на двух, на одной ноге на месте, взявшись за руки в паре на двух ногах;
 - ползание, подползание, переползание через препятствие;
 - выполнение разминочных упражнений (перед бассейном, или перед соляной комнатой, или перед спартакиадой и т.д.);
 - умение пользоваться спортивными снарядами или орудиями (мячами, утяжелителями (например, мешочки с песком не более 500 г), кеглями, кольцами и пр.).
-

Обучающиеся с тяжелой умственной отсталостью и некоторые дети с множественными нарушениями в развитии (2 группа²):

Личностные:

- проявление интереса к адаптивным ситуациям для реализации своих образовательных потребностей;
- положительное взаимодействие со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.

Предметные:

- выполнение движений и действий по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;
- выполнение действий с мячом: броски в цель и умение ловить мячи среднего размера;
- ходьба по ровной дорожке (или по скамейке), друг за другом, в паре;
- умение стоять друг за другом, строиться шеренгой, стоять взявшись за руки;
- по сигналу прыгать на двух, на одной ноге на месте, взявшись за руки в паре на двух ногах;
- ползать, подползать, переползать через препятствие;
- выполнение доступных разминочных упражнений (перед бассейном, или перед соляной комнатой, или перед спартакиадой и т.д.);
- умение пользоваться спортивными снарядами или орудиями (мячами, кеглями, кольцами и пр.).

Обучающимися с глубокой умственной отсталостью и большинство детей с множественными нарушениями в развитии (3 группа):

Личностные:

- проявлять интерес к адаптивным ситуациям для реализации своих двигательных потребностей;
- положительно взаимодействовать с близкими взрослыми в разных адаптивных ситуациях.

Предметные:

- выполнять движения и действия по показу или с помощью взрослого;
- выполнять действия с мячом: бросать (удерживать или отдавать) в руки взрослому мячи разного размера;
- ходить или стоять с помощью взрослого, удерживая игрушку в руке; отдавать ее в руки взрослому; или поворачиваться в сторону взрослого, эмоционально или двигательно реагируя на тактильное воздействие игрушкой;
- стоять, или сидеть, или лежать на боку, пользуясь поддержкой взрослого, или вспомогательным средством (поручнем, подлокотником);
- эмоционально и двигательно реагировать на совместные доступные разминочные упражнения (перед игровым заданием).

Базовые учебные действия:

- проявляют интерес к адаптивным ситуациям;
 - выполняют элементарную инструкцию, связанную с адаптивными возможностями, используя предметы (игрушки), предметы социальной значимости и доступные спортивные средства;
 - проявляют активность в адаптивных ситуациях с игрушками и спортивными средствами любым доступным способом.
-

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» состоит из 4 разделов:

1. «Я и мое тело».
2. «Я и мои движения».
3. «Я и мое самочувствие».
4. Адаптивные ситуации.

и 7 направлений:

1. Захват предметов – метание.
2. Построение и ходьба.
3. Бег и прыжки.
4. Ползание, лазание и перелезание.
5. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).
6. Подвижные игры.
7. Плавание (езда на велосипеде, катание на лыжах).

Обучение может проходить в разных формах: на уроках, на индивидуальных занятиях, на спортивных мероприятиях. Для обучающихся 3 группы реализация программы показана в индивидуальной (надомной) форме обучения.

Структура каждого занятия состоит из 4 –х указанных выше разделов.

Реализация программы осуществляется путем сочетания практических, наглядных и словесных методов обучения, использования игровых приемов, специальных средств адаптивной физкультуры.

3. Календарно - тематическое планирование уроков по предмету «Адаптивная физкультура» 2-4 класс (2 вариант)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Повторение правил поведения и правил безопасности в спортивном зале.	1	
2.	Построение в одну шеренгу (равнение по черте).	1	
3.	Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки.	1	
4.	Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	1	
5.	Построение парами, в колонну друг за другом.	1	
6.	Ходьба. Правильное дыхание при ходьбе.	1	
7.	Ходьба под хлопки или звучание бубна.	1	
8.	Хожение в заданном направлении.	1	
9.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
10.	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1	
11.	Прыжки на двух ногах. Прыжки с подпрыгиванием вверх.	1	
12.	Упражнения с массажными мячиками.	1	
13.	Броски и ловля мяча от учителя к ученику.	1	
14.	Ходьба и бег. Бег на месте.	1	
15.	Чередование бега с ходьбой.	1	
16.	Ходьба с различным положением рук.	1	
17.	Подпрыгивание вверх толчком двух ног с доставанием	1	

	предмета.		
18.	Ходьба и бег. Ходьба на носках.	1	
19.	Ходьба в колонне по одному, обходя предметы.	1	
20.	Перешагивания через препятствия.	1	
21.	Бег. Бег вслед за учителем, в медленном и быстром темпе.	1	
22.	Бег в заданном направлении с предметом в одной руке.	1	
23.	Бег с изменением направления в колонне за учителем.	1	
24.	Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.	1	
25.	Правильный захват мяча руками.	1	
26.	Передача мячей, флажков, палок в шеренге.	1	
27.	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках.	1	
28.	Передача мяча из руки в руку.	1	
29.	Передача большого мяча в колонне.	1	
30.	Помахивание флажками над головой стоя и при ходьбе.	1	
31.	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	
32.	Ходьба по начерченной линии.	1	
33.	Ходьба по доске, положенной на пол.	1	
34.	Стойка на носках 2-3с. Стойка на одной ноге, руки на пояс.	1	
35.	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке приставным шагом с помощью учителя.	1	
36.	Перелезание через препятствие высотой 70 см.	1	
37.	Пролезание через обруч, стоящий вертикально.	1	
38.	Подлезание под препятствие на четвереньках.	1	
39.	Подвижные игры и игровые упражнения. «Море волнуется», «Наездники».	1	
40.	Подвижные игры: «Пузырь», «Поймай бабочку».	1	
41.	Игровые упражнения: «Ловкие ручки», «Найди свой цвет».	1	
42.	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	
43.	Ходьба и бег. Ходьба в колонне, положив руки на плечи впереди стоящего.	1	
44.	Бег с изменением направления в колонне за учителем.	1	
45.	Прыжки. Спрыгивание с высоты 20-30см.	1	
46.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1	
47.	Выполнение основных упражнений с удерживанием мяча.	1	
48.	Броски и ловля мяча от учителя к ученику.	1	
49.	Отбивание мяча от пола 2-3 раза.	1	
50.	Комплекс упражнений с мячом.	1	
51.	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	
52.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
53.	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	1	
54.	Стойка у вертикальной плоскости при правильной осанке.	1	
55.	Упражнения с массажными мячиками.	1	
56.	Ритмические упражнения.	1	
57.	Комплекс упражнений с обручем.	1	
58.	Комплекс упражнений с мячом.	1	
59.	Упражнения с гимнастической палкой.	1	
60.	Построение в одну шеренгу (равнение по черте).	1	
61.	Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	1	
62.	Построение парами, в колонну друг за другом.	1	
63.	Ходьба. Правильное дыхание при ходьбе.	1	
64.	Ходьба под хлопки или звучание бубна.	1	

65.	Подвижные игры и игровые упражнения. «Море волнуется», «Наездники».	1	
66.	Подвижные игры: «Пузырь», «Поймай бабочку».	1	
67.	Игровые упражнения: «Ловкие ручки», «Найди свой цвет».	1	
68.	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	