

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Адаптивная физкультура»
для обучающихся с тяжёлой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 2
1-4 классы

1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты:

Минимальный уровень

Учащиеся должны уметь:

- воспринимать тактильные раздражители;
- контролировать положение головы, в положении лёжа, сидя, стоя (частичное освоение);
- выполнять двигательные переходы вертикальной плоскости;
- передвигаться в пространстве с помощью учителя;
- демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке;
- подстраивать кисть руки под форму предмета;
- брать, толкать и тянуть предметы;

Достаточный уровень

Учащиеся должны уметь:

- контролировать положение головы и тела, в положении лёжа, сидя, стоя (освоение в полном объёме);
- выполнять двигательные переходы в вертикальной и горизонтальной плоскости;
- ориентироваться в пространстве;
- обследовать предметы с помощью рук;
- использовать различные захваты;
- выполнять действия одной, двумя руками;

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

1. 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).
2. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в двух разделах: **«Физическая подготовка»**, **«Коррекционные подвижные игры»**.

Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития: **первый этап** – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.

третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – повторение используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться.

Освоение раздела **«Физическая подготовка»** проходит в первой и четвертой четвертях, так как по данному разделу в АООП предполагается освоение наибольшего спектра движений, в первом классе это такие основные движения как: общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание, передача предметов, прокатывание мяча. Кроме того, занятия по этому разделу могут проводиться не только в зале, но, и на открытой площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

В разделе **«Коррекционные подвижные игры»** используются следующие виды коррекционных игр:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков. Предусмотрены следующие виды работы на уроке: словесные: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды; физические упражнения: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

Уроки строятся со строгим учётом состояния здоровья и физического развития ученика.

Дыхательные упражнения. В исходном положении лежа на спине(сидя, стоя) развивать диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание. Выполнять углубленный выдох с одновременным произнесением звуков и имитационными движениями: как согревают руки (х-хо), как студят чай(ф-фу). Глубокое дыхание по подражанию(вместе с учителем). Дыхание через нос и рот. Тренировка дыхания в ходьбе с произнесением звуков на выдохе и имитационными движениями: чу-чу-чу(паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет).

Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.

Исходное положение лёжа, сидя. Движения головой в разных направлениях. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.

Выделение пальцев рук. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Простейшие сочетания изученных движений.

Упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторно – статических функциях. Удерживать голову в среднем положении в исходном положении, ноги вместе, стопы максимально разведены, поднимая правую(левую) руку вверх.

Упражнения для расслабления мышц. Исходное положение сидя, поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз. Плавные помахивания руками, отведенными в стороны(кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями». Руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»), покачивать вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».

Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений. Одновременные движения прямыми руками вперед – назад, вверх-вниз. Одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.). Одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой(сидя одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть). Движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине – правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исходном положении сидя сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча.

Упражнения для формирования равновесия. Сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя. Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево.

Упражнения для формирования правильной осанки. Принимать правильную осанку сидя. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника.

Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Протягивание рук к ориентирам (флажку, мячу), броски мяча. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов</i>
	Знания о физической культуре-4 часа	
1	Физическая подготовка	18
2	Коррекционные подвижные игры	15
Итого		33

2 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов</i>
	Знания о физической культуре-4 часа	
1	Физическая подготовка	17
2	Коррекционные подвижные игры	17
Итого		34

3 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов</i>
	Знания о физической культуре-4 часа	
1	Физическая подготовка	17
2	Коррекционные подвижные игры	17
Итого		34

4 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов</i>
	Знания о физической культуре-4 часа	
1	Физическая подготовка	17
2	Коррекционные подвижные игры	17
Итого		34