

Приложение № 8 к АООП НОО
для обучающихся с (с умеренной, тяжелой
и глубокой умственной отсталостью,
с тяжелыми и множественными
нарушениями в развитии) (вариант 2)
МБОУ «Ахматовская СОШ»,
утвержденной приказом
№ 58 от 21.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

для обучающегося 2 класса

с. Ахматово 2023

Пояснительная записка

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает несколько разделов: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Содержание раздела «Плавание» включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Физическая подготовка» включает общеразвивающие и корригирующие упражнения.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 5 год обучения. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: мячи, гимнастическая лестница, обручи, гимнастические коврики, опоры для ползания, стулья, стол.

Место предмета в учебном плане 1 час в неделю.

Содержание предмета

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота), Прием мяча: ловля мяча руками, отбивание мяча руками. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча рукой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре- «Полоса препятствий»: пролазание по туннелю. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре- «Собери пирамидку»; надевание кольца;. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Планируемые результаты

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
- Умение играть в подвижные игры и др.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Рабочая программа для 2 класса рассчитана на учебный год, общая трудоемкость 34 часа в год, количество часов в неделю – 1.

	Направления + разделы	Кол-во часов
	<i>Упражнения в основных движениях:</i>	34
1	«Пойдем в гости»	1
2	«ДОПОЛЗИ ДО мяча». <i>повторение</i>	1
3	«Пойдем гулять»	1
4	«Доползи до погремушки»	1
5	«Наседка и цыплята» <i>повторение</i>	1
6	«Поезд»	1
7	«Докати мяч до флажка	1
8	«Докати мяч до флажка	1
9	«Чей мяч дальше?». <i>повторение</i>	1
10	«Мышки в кладовой»	1
11	«Трамвай»	1
12	«По ровненькой дорожке». <i>повторение</i>	1
13	«Воробышки и кот»	1
14	«Птички и птенчики»	1
15	«Мыши и лисята»	1
16	«Кролики»	1
17	Поймай комара». <i>повторение</i>	1
18	«Лягушки»	1
19	«Найди свой цвет»	1
20	«Мышки вылезли из норки»	1
21	«Мыши в кладовой»	1
22	«Птички в гнздышках»	1
23	«Воробышки и кот». <i>повторение</i>	1
24	«Кролики»	1
25	«Мой веселый звонкий мяч»	1
26	«Пойдем по мостику»	1
27	«Наседка и цыплята»	1
28	«Мыши и цыплята». <i>повторение</i>	1
29	«Наседка и цыплята»	1
30	Контрольный урок	1
31	<i>повторение</i>	1

32	повторение	1
33	повторение	1
	<i>Упражнения, способствующие укреплению отдельных групп мышц: упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц туловища</i>	24
	<i>Упражнения в основных движениях (повторение).</i>	10