

Приложение к АООП

СОГЛАСОВАНО:  
Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Ю.В. Бохан  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ  
«Хорошковская СШ им. Г.Ф. Цыбенко»  
А.Г. Поветин  
«30» августа 2024 г.

**Рабочая программа по учебному предмету**  
**Адаптивная физическая культура 2 класс**  
**для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития**  
**(надомное обучение)**  
**(Вариант 2)**

**Составила:**  
А.Е. Адамкина,  
учитель - олигофренопедагог

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» предназначена для учащихся 2 класса, составлена на основе АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и с учетом нормативно-правовых документов.

Физическая культура является составной частью всей работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

**Цель учебного предмета** - повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### **Задачи учебного предмета:**

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
- учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;
- учить преодолению различных препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжёлых вещей.

## 2. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимся

Физическая культура является составной частью всей работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения адаптивной физкультуры, которые определены Федеральным государственным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа по курсу «Адаптивная физкультура» представляет собой целостный документ, включающий: пояснительную записку; содержание курса «Адаптивная физкультура»; тематическое (поурочное) планирование с определением основных видов учебной деятельности; описание учебно-методического, материально-технического и информационного обеспечения образовательного процесса, планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Во втором классе работа ведётся по разделу «**Физическая подготовка**».

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа по коррекционному курсу «Адаптивная физическая культура» во 2 классе рассчитана на 34 часа в год в соответствии с учебным планом (0,5 часа в неделю – 17 часов в год).

### **4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты**

##### **Личностные результаты освоения АООП включают:**

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,

общепринятых правилах;

8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Возможные предметные результаты**

-простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях;

- команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

- правильно захватывать различные предметы, передавать и переносить их;

- лазать вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя;

- ходить по начерченному коридору шириной 20-30 см;

- ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;

- бросать и ловить мяч.

-понимать смысл указаний учителя, анализировать, используя при этом речь, свои действия;

-во время бега выполнять движения руками (вперёд, вверх, в стороны), способствуя улучшению координации движений и одновременно развитию выносливости;

-ударять мяч о пол и ловить его после отскока, подхватывая сначала снизу, затем сверху, ловить мяч поочередно каждой рукой отдельно, потом обеими руками.

### **5. Содержание учебного предмета**

#### **Построения и перестроения.**

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. Повороты на месте в стороны. Выполнение упражнений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Наклоны туловища впереди приседания с опусканием флажков.

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.**

Общеразвивающие упражнения: без предметов, в расслаблении мышц, на осанку, на дыхание

Общеразвивающие упражнения с предметами: малыми мячами, гимнастическими палками, со скакалками.

Ритмические упражнения. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.

#### **Ходьба и бег.**

Медленный бег до 2 мин. Ходьба в колонне по одному, по двое. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета). Ходьба с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба парами, взявшись за руки. Чередование ходьбы и бега. Передача мяча из руки в руку. Эстафеты.

Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег в колонне. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра. Бег на носках.

### **Прыжки**

Прыжки в длину с места (с шага). Прыжки в высоту. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Прыжок на двух ногах с продвижением вперед.

### **Лазанье**

Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Подлезание под препятствие. Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская рук.

1	Движения руками при ходьбе.	1	<p><b>- выполнение физических упражнений</b> из разделов гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лёгкой атлетики;</li> <li>- лыжной подготовки;</li> <li>- строевые действия;</li> <li>- упражнения без предметов и с предметами;</li> <li>-ходьба;</li> <li>- бег;</li> <li>- метания;</li> <li>- прыжки со скакалкой;</li> <li>-передвижение по гимнастической стенке и др.;</li> <li>- получение теоретических знаний о физической культуре и спорте;</li> <li>- их месте и роли в современном обществе;</li> <li>- формирование понятия о здоровье и здоровом образе жизни;</li> <li>- необходимости коррекции осанки и телосложения;</li> <li>- контроля и наблюдения за состоянием здоровья;</li> <li>- физическим развитием и физической подготовленностью.</li> </ul>			
2	Броски и ловля мяча двумя руками.	1				
3	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1				
4	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1				
5	Прохлопывание простого ритмического рисунка.	1				
6	Подпрыгивание на месте на двух ногах.	1				
7	Ходьба по начерченной линии.	1				
8	Ходьба с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках.	1				
9	Подвижные игры без предметов.	1				
10	Перестроение из шеренги в круг.	1				
11	Наклоны туловища впереди приседания с опусканием флажков	1				
12	Подвижные игры на внимание.	1				
13	Бег на носках.	1				
14	Прыжок на двух ногах с продвижением вперед.	1				
15	Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием мяча.	1				
16	Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота.	1				
17	Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1				

## 7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

- гимнастические палки;
- кегли;
- мячи разной величины и веса (футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисный);
- обручи;
- скакалки;
- скамейки гимнастические;
- палки гимнастические.