

ПРИЛОЖЕНИЕ к адаптированной основной общеобразовательной программы образования МБОУ НГО «Средняя общеобразовательная школа № 10» обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 2).

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 57-од
«31» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Адаптивная физкультура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), 1 класс

Составитель:
Бондаренко Мария Сергеевна,
учитель начальных классов, б/к

п. Лобва, 2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной общеобразовательной программы образования МБОУ НГО «Средняя общеобразовательная школа № 10» обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Программа по предмету «Адаптивная физкультура» направлена на формирование комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей обучающихся. На занятиях адаптивной физкультурой решаются оздоровительные, коррекционно-компенсаторные, образовательные и воспитательные задачи.

Целью программы 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.

Наряду с интеллектуальными нарушениями у детей с ограниченными возможностями здоровья имеются также недостатки в физическом развитии, в двигательных способностях, нарушения основных движений. Среди начальных дефектов осанки наиболее часто встречаются вялая осанка, плоская спина, сутулость, круглая спина. Одной из основных причин нарушения осанки является слабое развитие мускулатуры, развитие мышц спины.

Ведущей особенностью адаптивной физкультуры является использование в качестве корригирующего средства физических упражнений, которые оказывают разнообразное действие на коррекцию, компенсацию и нормализацию функций у обучающихся. Физические упражнения являются ведущим средством устранения нарушений физического и психического развития. Они вызывают улучшение кровообращения и дыхания, улучшают трофические процессы. Физические упражнения выполняются из различных исходных состояний, с тренировкой всех групп мышц.

Место предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в образовательную область учебного плана школы, реализующей адаптированные общеобразовательные программы». В соответствии с учебным планом рабочая программа в 1 классе рассчитана на 66 часов, 2 часа в неделю.

Программа учебного курса строится на следующих принципах:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения; учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохраненных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива,
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий,
- 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-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

В программе принцип коррекционной направленности обучения является ведущим.

Общая характеристика учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Практическое содержание программы включает в себя комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса, укрепление мышц плечевого пояса, мышц опорно-двигательного аппарата, на развитие правильного дыхания, на развитие внимания, упражнения на координацию движений, лечение и профилактику ожирения.

**Тематическое планирование по предмету:
«Адаптивная физкультура».
2 часа в неделю (66 ч.)**

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Количество часов
1	<i>Физическая подготовка.</i> Вводный урок.	1
2	Ходьба и бег.	1
3	Ходьба и бег.	1
4	Ходьба и бег.	1
5	Ходьба и бег.	1
6	Ходьба и бег.	1
7	Ползание.	1
8	Ползание.	1
9	Ползание.	1
10	Ползание.	1
11	Ползание.	1
12	Ползание.	1
13	Ползание.	1
14	Ползание.	1
15	Ходьба с предметом в руке.	1
16	Ходьба с предметом в руке.	1
17	Упражнения на равновесие.	1
18	Упражнения на равновесие.	1
19	Упражнения на равновесие.	1
20	Упражнения на равновесие.	1
21	Ходьба на носках, на пятках.	1
22	Ходьба на носках, на пятках.	1
23	Ловля мяча на месте.	1
24	Ловля мяча на месте.	1
25	Ловля мяча на месте.	1
26	Ловля мяча на месте.	1
27	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1
28	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1
29	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1
30	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1
31	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1
32	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1
33	Подвижные игры с бегом.	1
34	Подвижные игры с бегом.	1
35	Подвижные игры с прыжками.	1
36	Подвижные игры с прыжками.	1
37	Подвижные игры с мячом.	1

38	Подвижные игры с мячом.	1
39	Подвижные игры с бегом.	1
40	Подвижные игры с бегом.	1
41	Подвижные игры с прыжками.	1
42	Подвижные игры с прыжками.	1
43	Подвижные игры с мячом.	2
44		
45	Подвижные игры с бегом.	1
46	Подвижные игры с бегом.	1
47	Подвижные игры с прыжками.	1
48	Лазание по гимнастической стенке.	1
49	Подвижные игры с мячом.	1
50	Подвижные игры с мячом.	1
51	Лазание по гимнастической стенке.	2
52	Передача предметов.	1
53	Передача предметов.	1
54	Передача предметов.	1
55	Передача предметов.	1
56	Передача предметов.	1
57	Прокатывание мяча..	1
58	Прокатывание мяча.	1
59	Ходьба и бег.	1
60	Ходьба и бег.	1
61	Ходьба и бег.	1
62		
63	Ходьба и бег.	1
64	Ходьба и бег.	1
65	Игра «Змейка».	1
66	Игра «Змейка».	1

ИТОГО: 66 ЧАСОВ