****

2 класс

**Пояснительная записка**

     Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 2 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

     Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана (вариант 2), ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. Ключевой направленностью  учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование готовности  детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2). Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни детей с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение ими основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

     Нарушения  развития  детей 2 класса препятствуют их полноценному нахождению и обучению в среде сверстников, эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с окружающими людьми. Они не способны в полном объёме воспринимать собственное тело, до конца осознать свои физические возможности и ограничения, полноценно использовать доступные способы передвижения, соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью, самостоятельно контролировать двигательные навыки, координацию движений и т.п.

      В связи с этим занятия по адаптивной физической культуре в 2 классе в первую очередь направлены на:

* 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);
* формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами);

в дальнейшем на:

* формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

     Конечная цель обучения – повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

     Задачи:

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;

3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, целью рабочей программы по адаптивной физической культуре (2 вариант) для 2 класса является оптимизации физического состояния и развития ребенка.

     Задачи:

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2.    Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим, воспитание устойчивого интереса к занятиям.

3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4.Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

**Общая характеристика учебного предмета:**

     Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся с ТМНР.

      В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития учащихся 2 класса. Так как помимо основного диагноза у детей отмечаются различные сопутствующие заболевания, такие как: нарушения сердечно-сосудистой, вегетативной, эндокринной систем, нарушения зрения, ожирение, ограничение речевого развития. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики. Нарушения опорно-двигательного аппарата (осанка), отставание в росте и т.д. Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания, затруднением перевода в долговременную. Внимание малоустойчивое, отмечается замедленность переключения. Существенно страдают волевые процессы, дети не умеют руководить своей деятельностью. Зачастую  самые  простые по технике выполнения физические упражнения становятся для детей класса трудновыполнимыми  из-за нарушения аналитико – синтетической деятельности, ослабленного физического развития, нарушения согласованности движений и пр. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей класса.

     Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Педагог подбирает материал  по степени сложности, исходя из особенностей физического развития каждого ребёнка.

**Описание места учебного предмета**

     В Федеральном компоненте государственного стандарта «Адаптивная физкультура» обозначен как самостоятельный предмет.

На его изучение в 1 классе отведено 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебные недели.

**Планрумые результаты**

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Показателем усвоения обучающимися программы учебного материала являются следующие критерии:

**Проявляет интерес**

* к видам физкультурно-спортивной деятельности:
* подвижным играм,
* выполнению основных видов движений.

**Умеет**:

* выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);
* играть в подвижные и коррекционные игры.

**Различает**состояния:

* бодрость-усталость,
* напряжение-расслабление,
* больно-приятно и т.п.

**Управляет произвольными движениями:**

* статическими,
* динамическими.

**Проявляет двигательные способности:**

* общую выносливость,
* быстроту,
* гибкость,
* координационные способности,
* силовые способности.

**Личностные и предметные результаты освоения предмета**

***Требования к результатам освоения АООП:***

     основным ожидаемым результатом освоения, обучающимся АООП  (вариант 2) является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР каждого ребёнка с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

**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 уважительного отношения к окружающим;

     4) овладение начальными навыками адаптации;

     5) освоение доступной социальной роли (обучающегося);

     6) развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;

     7) развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

     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;

**Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:**

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

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам.

2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:*

2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

2.2 играть в подвижные игры.

3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

***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 (вариант 2).

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

     Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах:

* Физическая подготовка;
* Оздоровительная и корригирующая гимнастика;
* Коррекционные подвижные игры.

     В рабочей программе представлен учебный материал, скорректированный с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающегося. В связи с отсутствием возможности проведения занятий плаванием, данный раздел программы был заменён на раздел**«**Оздоровительная и корригирующая гимнастика».

*Таблица 2*

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Кол-во**  **часов** |
| Коррекционные подвижные игры | 18 |
| Оздоровительная и корригирующая гимнастика | 16 |
| **Общее количество часов** | **34** |

***Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года:***

*Таблица 3*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока**  **Раздел** | **1-16** | **17-32** | **33-50** | **51-66** |
| Физическая подготовка |  |  |  |  |
| Оздоровительная и корригирующая гимнастика |  |  |  |  |
| Коррекционные подвижные игры |  |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

***.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | ТЕМА УРОКА | Количество часов |
| **1 модуль.** | | **11** |
| 1 | ***Физическая подготовка.*** Вводный урок. ИОТ и ТБ. | 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 |
| **2 модуль.** | | **10** |
| 12 | Ползание. ИОТ и ТБ. | 1 |
| 13 | Ползание. | 1 |
| 14 | Ползание. | 1 |
| 15 | Сюжетный урок. | 1 |
| 16 | Сюжетный урок. | 1 |
| 17 | ***Оздоровительная и корригирующая гимнастика.***Упражнения на равновесие. | 1 |
| 18 | Упражнения на равновесие. | 1 |
| 19 | Упражнения на равновесие. | 1 |
| 20 | Упражнения на равновесие. | 1 |
| 21 | Упражнения на равновесие. | 1 |
| **3 модуль.** | | **10** |
| 22 | Упражнения на равновесие. ИОТ и ТБ. | 1 |
| 23 | Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 24 | Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 25 | Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 26 | Дыхательная гимнастика. | 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 |
| **4 модуль.** | | **14** |
| 32 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. ИОТ и ТБ. | 1 |
| 33 | ***Коррекционные подвижные игры.***Подвижные игры с бегом. | 1 |
| 34 | Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 35 | Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 36 | Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 37 | Упражнения на равновесие. | 1 |
| 38 | Упражнения на равновесие. | 1 |
| 39 | Упражнения на равновесие. | 1 |
| 40 | Упражнения на равновесие. | 1 |
| 41 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. | 1 |
| 42 | Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. | 1 |
| 43  44 | Контрольный урок | 1 |
|  | |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И  МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Учебно-методическое обеспечение.**

**1. Нормативные документы:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);

- адаптированная  основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2);

**2. учебно-методическая литература**

**- Креминская М.М.**Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.

**-  Уроки физической культуры** в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват.учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009**.**

**3. Периодические издания:**

**-**Адаптивная физическая культура,

- Дефектология,

- Теория и практика физической культуры,

- «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

**4. Демонстрационные материалы**(плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

**Материально-техническое обеспечение:**

* дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
* спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи;
* мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, стулья, стол