Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физкультура»
для детей с ОВЗ УО
(с интеллектуальными нарушениями, 2 вариант)
I (дополнительный) класс

Срок реализации: 1 год
Ступень: начальное образование

Пояснительная записка

Программа курса Адаптивная физкультура разработана на основе

1. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 12.02.2015.

2. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

3. Программа составляется с учетом двигательных возможностей учащегося.

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Общая характеристика учебного предмета

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики. Укрепление здоровья. Выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Цели и задачи образования с учетом специфики учебного предмета

Целью реализации адаптированной основной образовательной программы общего образования обучающихся с умственной отсталостью (с тяжелыми и множественными нарушениями развития в варианте 2) понимается развитие необходимых для самореализации и жизни в обществе практических представлений, умений и навыков, позволяющих достичь максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни.

Основные задачи:

-укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

-формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;

-содействие ликвидации или стойкой компенсации нарушений со стороны органов и систем, вызванных тем или иным заболеванием, постепенная адаптация организма занимающихся к воздействию физических нагрузок;

-обучение рациональному дыханию, формирование правильной осанки и, в необходимости, ее коррекция;

-способствовать более успешному овладению учебной программой;

-повышение физической и умственной работоспособности;

-воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениям и подвижным играм;

-воспитание дисциплинированности.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа для учащейся с ОВЗ (со сложной структурой дефекта) составлена с учетом психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия - 30 минут.

Продолжительность образовательного процесса - 6 6 за год (время реализации СИПР).

Содержание учебного предмета

Адаптированный вариант базовых кинезиологических, телесно-ориентированных, арт-терапевтических, восточных психотехник и элементов психодрамы, адаптированных к детскому возрасту; упражнения Б.А. Архипова, В.А. Воробьевой, С.В. Гатиной, Е.В. Сафроновой, А.В. Семенович, Л.И. Серовой, С.О. Умрихина, А.А. Цыганок (1990—2007); упражнения С.М. Мартынова; Т. Вуджека; П. Деннисона; К. Фоппеля ; Т.Г. Го-рячевой, А.С. Султановой; Т.Д. Марцинковской; А. Л. Сиротюк; И.С. Красиковой; Э. Миллер, К. Блэкмэн; Э. Кристенсен и др.

Программа рассчитана на специалистов (психологов, педагогов, логопедов, дефектологов и т.д.), работающих с детьми, имеющими те или иные отклонения в психическом развитии. Программа подразумевает поэтапное включение в коррекционно-развивающий процесс упражнений более сложного уровня (усложнения).

Коррекционно-развивающий процесс предполагает возвращение назад по онтогенезу (принцип «замещающего онтогенеза» А.В. Семенович и Б.А. Архипова) и новое выстраивание программы психического развития. В ходе занятий стимулируется биологически правильный двигательный стереотип ребенка, активизируется психомоторная программа развития с учетом ее этапности по методу В. Войта (стабилизация равновесия, перевороты, ползание с постепенной вертикализацией). К основным коррекционно-развивающим направлениям программы можно отнести развитие крупной и мелкой моторики, соматогнозиса и сенсорных систем, вестибулярного аппарата, когнитивной и коммуникативной сфер.

Представленная программа состоит из 66 занятий. При соблюдении режима проведения — 2 занятие в неделю.

Тематическое планирование
по предмету «Адаптивная физкультура»
1 (дополнительный) класс

Раздел учебного курса	Количество часов
1. Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде	6
2. Дыхательные упражнения	12
3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	48
4. Всего:	66

Тематико-поурочное планирование

по предмету «Адаптивная физкультура» 1(дополнительный) класс
66 урока (2 ч. в неделю)

Раздел	Тема урока
Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (6 ч.)	1.Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры
Дыхательные упражнения (12 ч.)	1.Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении стоя. Игра «Понюхаем цветы»
	2.Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении лёжа. Игра «Понюхаем цветы»
Общеразвивающие и корригирующие упражнения (48 ч.)	1.Одновременное (поочерёдное) сгибание (разгибание) пальцев;
	2.Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.
	3.Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.
	4.Движения головой: наклоны вперёд (назад, в стороны), повороты, круговые движения.
	5.Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, сидя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро).
	6.Упражнения для мышц ног. Поднимание лёжа.
	7.Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях.
	8.Упражнения на дыхание. Глубокое дыхание.
	9.Упражнения на дыхание. Дыхание сидя на стуле с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолёт), ж-ж-ж (жук).
	10.Движения головой: наклоны вперёд (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Игра «Насосы».
	11.Наклоны туловища вперёд (в стороны, назад). Игра «Насосы».
	12.Повороты туловища вправо (влево). Игра на географию тела.
	13.Круговые движения прямыми руками вперёд (назад). Игра «Самолёты».
	14.Массаж. Игра «Самолёты»

Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса

Список литературы

1. Сиротюк А. Л. Закономерности психического развития детей от рождения до 9 лет [Текст]: учебное пособие / А.Л. Сиротюк, А. С. Сиротюк. - Москва: Директ-Медиа, 2014.

2. Физическая культура во вспомогательной школе. М: «Учебная литература», 1997 год. Е. Терезенков.

3. Легкая атлетика в школе. М: «Физкультура и спорт», 1975 год.

4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003.

5. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.

6. Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2002.

7. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Просвещение, 2002.

8. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.

9. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.

10. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2003.

11. Примерные программы начального общего образования в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2008 (Стандарты второго поколения).

12. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.

13. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4классы): практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников.- М.: ВАКО, 2005.- 208с.

Спортивное оборудование:

1. Презентации
2. Технические средства обучения (средства ИКТ);
3. Цифровые образовательные ресурсы;
4. Музыкальные инструменты;
5. Ковер или материал, его заменяющий, для проведения упражнений лежа
6. Мячи малые (теннисные)
7. Мячи волейбольные
8. Мячи средние (детские)