****

**Пояснительная записка**

* + 1. Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы учебного предмета «адаптивная физкультура» для 2 класса составляют:
* Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99- ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
* Ратифицированные Россией международные документы, гарантирующие права «особого» ребенка:
* Декларация прав ребенка от 20 ноября 1959 г.;
* Декларация о правах инвалидов от 9 ноября 1971 г.;
* Декларация о правах умственно отсталых лиц от 20 декабря 1971 г.;
* Конвенция о правах ребенка от 20 ноября 1989г.;
* Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (Приказ Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);
* Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 19 декабря 2014 г
* Устав МБОУ «СКШИ VIII ВИДА» г.Чернушка
* Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями МБОУ «СКШИ VIII ВИДА» г. Чернушка на 2019-2020 учебный год.
* Календарный учебный план МБОУ «СКШИ VIII ВИДА» г. Чернушка на 2019-2020 учебный год.
* Рабочая программа предмета «**Адаптивная физкультура**» для обучающихся 2класса составлена для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2), и является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Цельюзанятий поадаптивной 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; формирование туристических навыков, умения играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура**»**разработана в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

-Федеральный закон ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

-Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть предметных областей учебного плана.

На изучение предмета «Адаптивная физкультура» во **2 классе отводится 2 часа в неделю.**

**Цель** предмета «Адаптивная физкультура»:

-формирование здорового образа жизни и вовлечение в занятия физическими упражнениями учащихся имеющих отклонения в состоянии здоровья, включая хронические болезни и детей инвалидов.

**Основные задачи:**

-укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;

-повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;

-повышение физической и умственной работоспособности;

-повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;

-формирование правильной осанки;

-освоение основных двигательных умений и навыков;

-воспитание морально - волевых качеств;

-воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внедрение их в режим дня учащегося;

-создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

**Основные направления коррекционной работы:**

**-**коррекция осанки путем выполнения упражнений с удержанием предмета на голове, стойка у стены, ходьба с различным положением рук;

-укрепление мышечного корсета через выполнение ОРУ и корригирующих упражнений на снарядах;

-коррекция здоровья через знакомство с нетрадиционными видами оздоровления;

-коррекция и развитие координационных способностей в процессе проведения спортивных игр, эстафет, соревнований и подготовки к ним.

**Образовательные технологии**:

**Технология дифференцированного физкультурного образования.** Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств, формирование знаний и методических умений школьников по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, дифференцированное выставление отметки по физической  и технической подготовленности обучающихся.**Информационно-коммуникативные технологии. Здоровьесберегающие технологии. Деятельностные технологии обучения.**

**Виды работ:**

**-**беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

-выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

-выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

-самостоятельное выполнение упражнений;

-занятия в тренирующем режиме;

-развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**Личностные результаты:**

-освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

-развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;

-основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;

-социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

-овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

**Предметные результаты:**

**Минимальный уровень**

-правильное выполнение упражнений;

-расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;

-формирование элементарных знаний о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;

-знакомство со специальной терминологии физических упражнений. Обучение специальной терминологии физических упражнений.

-обучение и применение дыхательной гимнастики.

**Достаточный уровень**

-укрепление здоровья и закаливание организма с помощью выполнений не сложных упражнений;

-повышение уровня разносторонней физической подготовленности с помощью изучения теории и практики выполнения нетрадиционных упражнений;

-укрепление сердечно - сосудистой системы;

-развитие быстроты, силы, гибкости и подвижности в суставах, эластичности мышц, умение их расслаблять;

-укрепление опорно-двигательного аппарата с учетом нагрузки для каждого ученика;

-воспитание общей выносливости, ловкости, проявление интереса к выявлению выносливости возможных нагрузок на свой организм;

-обучение основам техники бега без учета времени на длинных дистанциях, прыжков и метаний.

-изучение техники ходьбы, бега, прыжков, метания, бросков;

-выполнение упражнений разного плана с использованием тренажеров;

-изучение нетрадиционных форм дыхательной и двигательной гимнастики;

-воспитание общей выносливости, ловкости, проявление интереса к выявлению выносливости возможных нагрузок на свой организм.

**Учебно-тематический план**

по учебному предмету «Адаптивная физкультура»2 класс(2вариант)

(2ч в неделю, всего 68часа)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематический блок** | **Кол-во часов** |
| **Разделы** | | |
|  | Правила поведения и передвижения в спортивном зале. | 1ч. |
|  | Строевые упражнения | 4ч. |
|  | Ходьба и бег | 15ч. |
|  | Общеразвивающие упражнения | 10ч. |
|  | Акробатические упражнения | 4ч. |
|  | Упражнения на равновесие | 8ч. |
|  | Лазанье | 6ч. |
|  | Прыжки | 5ч. |
|  | Метание мяча. Упражнения с мячом. | 4ч. |
|  | Подвижные игры | 6ч. |
|  | **Всего:** | 63ч. |

**Календарно-тематический план**

по учебному предмету «Адаптивная физкультура» 2 класс(2 вариант)

(2 ч в неделю, всего 68 часов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование тем урока**  **1 четверть 16 ч.** | **Дата проведения** | |
| **По плану** | **фактически** |
|  | Повторение правил поведения и правил безопасности в спортивном зале. | 2.09.20 |  |
|  | Построение в одну шеренгу. | 7.09.20 |  |
|  | Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. | 9.09.20 |  |
|  | Построение в колонну по одному, равнение в затылок. | 14.09.20 |  |
|  | Построение парами, в колонну друг за другом. | 16.09.20 |  |
|  | Ходьба. Правильное дыхание при ходьбе. | 21.09.20 |  |
|  | Ходьба под хлопки или звучание бубна. | 23.09.20 |  |
|  | Хождение в заданном направлении. | 28.09.20 |  |
|  | Упражнения для формирования правильной осанки. | 30.09.20 |  |
|  | Ходьба с сохранением правильной осанки. | 5.10.20 |  |
|  | Прыжки на двух ногах. Прыжки с подпрыгиванием вверх. | 7.10.20 |  |
|  | Упражнения с мячиками. | 12.10.20 |  |
|  | Броски и ловля мяча от учителя к ученику. | 14.10.20 |  |
|  | Ходьба и бег. Бег на месте. | 19.10.20 |  |
|  | Чередование бега с ходьбой. | 21.10.20 |  |
|  | Ходьба с различным положением рук. |  |  |
|  | **2 четверть 16 ч.** |  |  |
|  | Подпрыгивание вверх толчком двух ног с доставанием предмета. |  |  |
|  | Ходьба и бег. Ходьба на носках. |  |  |
|  | Ходьба в колонне по одному, обходя предметы. |  |  |
|  | Перешагивания через препятствия. |  |  |
|  | Прыжки на одной ноге. |  |  |
|  | Бег вслед за учителем, в медленном и быстром темпе. |  |  |
|  | Бег в заданном направлении с предметом в одной руке. |  |  |
|  | Бег с изменением направления в колонне за учителем. |  |  |
|  | Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. |  |  |
|  | Правильный захват мяча руками. |  |  |
|  | Передача мячей в шеренге. |  |  |
|  | Упражнения с мячом |  |  |
|  | Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. |  |  |
|  | Передача мяча из руки в руку. |  |  |
|  | Передача большого мяча в колонне. |  |  |
| 32 | Резерв на повторение |  |  |
|  | **3 четверть 20 ч.** |  |  |
| 33 | Подвижные игры и игровые упражнения. |  |  |
| 34 | Ходьба по начерченной линии. |  |  |
| 35 | Прыжки на двух ногах на месте |  |  |
| 36 | Ходьба по доске, положенной на пол. |  |  |
| 37 | Стойка на носках 2-3с. Стойка на одной ноге, руки на пояс. |  |  |
| 38 | Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке приставным шагом с помощью учителя. |  |  |
| 39 | Перелезание через препятствия |  |  |
| 40 | Пролезание через обруч, стоящий вертикально. |  |  |
| 41 | Подлезание под препятствие на четвереньках. |  |  |
| 42 | Упражнения на равновесия |  |  |
| 43 | Подвижные игры и игровые упражнения. «Море волнуется». |  |  |
| 44 | Подвижные игры: «Пузырь», «Поймай бабочку». |  |  |
| 45 | Игровые упражнения: «Ловкие ручки», «Найди свой цвет». |  |  |
| 46 | Подвижные игры и игровые упражнения. |  |  |
| 47 | Ходьба и бег. Ходьба в колонне, положив руки на плечи впереди стоящего. |  |  |
| 48 | Бег с изменением направления в колонне за учителем. |  |  |
| 49 | Прыжки с места в длину |  |  |
| 50 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. |  |  |
| 51 | Резерв на повторение |  |  |
| 52 | Резерв на повторение |  |  |
|  | **4 четверть 16 ч.** |  |  |
| 53 | Отбивание мяча от пола 2-3 раза. |  |  |
| 54 | Комплекс упражнений с мячом. |  |  |
| 55 | Подвижные игры и игровые упражнения. |  |  |
| 56 | Упражнения для формирования правильной осанки. |  |  |
| 57 | Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину. |  |  |
| 58 | Упражнения на равновесия |  |  |
| 59 | Стойка у вертикальной плоскости при правильной осанке. |  |  |
| 60 | Упражнения с массажными мячиками. |  |  |
| 61 | Ритмические упражнения. |  |  |
| 62 | Комплекс упражнений с обручем. |  |  |
| 63 | Комплекс упражнений с мячом. |  |  |
| 64 | Упражнения с гимнастической палкой. |  |  |
| 65 | Подвижные игры и игровые упражнения. «Море волнуется», «Наездники». |  |  |
| 66 | Подвижные игры: «Пузырь», «Поймай бабочку». |  |  |
| 67 | Резерв на повторение |  |  |
| 68 | Резерв на повторение |  |  |

По плану 68 уроков

Фактически 63 урока

Программа выполнена (не проведенные 5 уроков резервные)

### Учебно-методическое обеспечение:

### Литература для учителя:

### Основная:

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями МБОУ «СКШИ VIII ВИДА», 2 вариант
2. Программа классов (групп) для умственно отсталых детей «Особый ребёнок» . Пермь 2010 г.

### Дополнительная:

1.Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с

2.Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет. сада / Под ред. Л.В. Руссковой. - М.: Просвещение, 1986. - 79 с.

3.Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. Ростов н/Д: Феникс, 2001 - 256 с.

4.Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007. - 208 с.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи, гимнастические скамейки, обручи, кегли, гимнастические коврики, футбольные, пионербольные, мячи, шкафы для хранения спортивного инвентаря.