

**Пояснительная записка**

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);

-Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22 декабря 2015 г. № 4/15 ФУМ объединения по общему образованию;

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

На изучение предмета «Адаптивная физкультура» во 2 классе отводится 1 час 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 обучающегося, 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:**

-правильное выполнение упражнений;

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

-формирование элементарных знаний анатомии человека, 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.

**Возможные предметные результаты:**

-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.

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Дата** |
|  | Построение в одну шеренгу (равнение по черте). |  |
|  | Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. |  |
|  | Ходьба. Правильное дыхание при ходьбе. |  |
|  | Ходьба под хлопки. |  |
|  | Прыжки на двух ногах. Прыжки с подпрыгиванием вверх. |  |
|  | Броски и ловля мяча от учителя к ученику. |  |
|  | Ходьба и бег. Бег на месте. |  |
|  | Ходьба с различным положением рук. |  |
|  | Подпрыгивание вверх толчком двух ног с доставанием предмета. |  |
|  | Ходьба и бег. Ходьба на носках. |  |
|  | Перешагивания через препятствия. |  |
|  | Бег. Бег вслед за учителем, в медленном и быстром темпе. |  |
|  | Бег в заданном направлении с предметом в одной руке. |  |
|  | Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. |  |
|  | Правильный захват мяча руками. |  |
|  | Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. |  |
|  | Передача мяча из руки в руку. |  |
|  | Помахивание флажками над головой стоя и при ходьбе. |  |
|  | Подвижные игры и игровые упражнения. |  |
|  | Ходьба по начерченной линии. |  |
|  | Стойка на носках 2-3с. Стойка на одной ноге, руки на пояс. |  |
|  | Пролезание через обруч, стоящий вертикально. |  |
|  | Подвижные игры и игровые упражнения. |  |
|  | Подвижные игры: «Пузырь», «Поймай бабочку». |  |
|  | Игровые упражнения: «Ловкие ручки», «Найди свой цвет». |  |
|  | Подвижные игры и игровые упражнения. |  |
|  | Бег с изменением направления в колонне за учителем. |  |
|  | Прыжки. Спрыгивание с высоты 20-30см. |  |
|  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. |  |
|  | Выполнение основных упражнений с удерживанием мяча. |  |
|  | Броски и ловля мяча от учителя к ученику. |  |
|  | Комплекс упражнений с мячом. |  |
|  | Подвижные игры и игровые упражнения. |  |
|  | Упражнения с гимнастической палкой. |  |

**Информационно - методическое обеспечение**

Учебно-методический комплект (УМК):

1.Концепция специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009 г.

Литература:

1.Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП., 2003г.

2.Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. СПб: Речь, 2010г.

3.Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999г.

4.Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002г.

5.Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб: Союз художников, 2007г.

Адреса электронных ресурсов:

http://www.zavuch.info.ru/

http://www.uchportal.ru/

http://www.schoolexpert.ru/ - А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе. http://festival.1september.ru/ - А. В. Закирова Модифицированная общеобразовательная программа. Реализация здоровьесберегающих технологий в ГПД.

http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi\_Uroki\_fizkulturi/1.html

http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-urokov-fizicheskoy-kultury-0

http://7porogov.ru/konspekty-urokov-fizkultury-vo-2-klasse-po-teme-po-fgos-1389525420.html