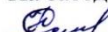


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УСПЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Рассмотрено:

На заседании ШМО НК

 Одинцева Н.М.

Протокол № 1 от 30.08.2020г

Согласовано:

Ответственный
за УМР

 Шibaева О.А.



Утверждено

Директор школы

 Гайдукова М.А.

Приказ № 85/3 от 31.08.2020г

Адаптированная рабочая программа учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

2 класс (вариант 6.3)

на 2020 - 2021 учебный год

Рабочая программа составлена на основе Комплекта примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся 2 класса с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Разработана: Одинцовой Надеждой Михайловной,
учителем начальных классов,
высшей квалификационной категории.

с. Успенка, 2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с НОДА (вариант 6.3) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Успенская средняя общеобразовательная школа»

Перечень авторского УМК, на основе которого разработана рабочая программа

1) Комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата 2 класса (протокол от 17 сентября 2020 г. № 3/20)

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Отличительные особенности программы

Категория детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) неоднородная по составу группа школьников. Группа обучающихся с НОДА объединяет детей со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. Отклонения в развитии у детей с двигательной патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности различных нарушений. Контингент детей с опорно-двигательного аппарата крайне неоднороден как в клиническом, так и психолого-педагогическом отношении.

Неоднородность состава детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и широкий диапазон различий в требуемом уровне и содержании школьного образования этих детей предполагает их образовательную дифференциацию, которая может быть реализована на основе вариативности адаптированных рабочих программ или специальных индивидуальных программ развития, разрабатываемых учителем для конкретного класса или обучающегося. Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

- требуется введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в Программе, адресованной нормально развивающимся сверстникам;
- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;
- индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для нормально развивающегося ребёнка;
- следует обеспечить особую пространственную и временную организацию образовательной среды;
- необходимо максимальное расширение образовательного пространства – выход за пределы образовательного учреждения.

Учитывая нарушения сенсорно-перцептивного развития, при обучении детей с НОДА предпочтение отдается методам, помогающим наиболее полно передавать, воспринимать, удерживать и перерабатывать учебную информацию в доступном для обучающихся виде с

опорой на сохранные анализаторы, функции, системы организма, т.е. в соответствии с особыми образовательными потребностями описанных групп. Среди перцептивных методов на начальных этапах обучения детей с НОДА предпочтительны практические и наглядные методы, формирующие сенсомоторную основу представлений и понятий о познаваемой действительности. Дополнением к ним являются методы словесной передачи учебной информации.

Для группы обучающихся с НОДА и умственной отсталостью (вариант 6.3 ФГОС НОО ОВЗ):

Учет особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА и умственной отсталостью реализуется через образовательные условия (специальные методы обучения, формирования графо-моторных навыков, пространственных и временных представлений, приемы сравнения, сопоставления, противопоставления при освоении нового материала, специальное оборудование, сочетание учебных и коррекционных занятий).

Обучение детей с выраженными нарушениями опорно-двигательного аппарата и умственной отсталостью возможно при условии создания для них безбарьерной среды, обеспечения специальными приспособлениями и индивидуально адаптированным рабочим местом.

Цель реализации адаптированной программы обучающихся с НОДА

Комплект примерных рабочих программ разработан с целью обеспечения образовательного процесса данной категории лиц с ОВЗ учебно-методическим сопровождением, создающим условия для их общекультурного и всестороннего развития, овладения учебной деятельностью в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Содержание примерных рабочих программ, вошедших в состав комплекта, направлено на реализацию следующих задач:

- развитие личностных качеств и жизненной компетенции, обеспечивающих готовность к вхождению обучающихся в социальную среду, в том числе формирование основ гражданской идентичности;
- формирование универсальных учебных действий познавательной, регулятивной и коммуникативной направленности, которые составляют основу умения учиться и являются условием для развития способности решать учебные и жизненные задачи;
- формирование предметных и межпредметных понятий;
- умений и навыков, специфичных как для отдельной предметной области, так и отражающих доступные для понимания в данной возрастной группе связи и отношения между объектами и процессами.

Определение варианта адаптированной программы обучающегося с ЗПР осуществляется на основе рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссией (ТПМПК), сформулированных по результатам его комплексного психолого-медико-педагогического обследования, установленном законодательством Российской Федерации. Данная программа предназначена для обучающихся, которым рекомендована программа обучения вариант 6.3.

Цель и задачи обучения учебному предмету «Физическая культура»

Цель: стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей.

Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция техники основных движений - ходьбы, перемещение на коляске, бега, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям;
- дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Место учебного предмета в учебном плане, информация о внесенных в авторскую программу изменениях и их обоснование

В учебном плане МБОУ «Успенская СОШ» на изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе входит в обязательную часть АООП для обучающихся с умственной отсталостью и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно - эпидемиологическими правилами и нормами, отведено 3 часа в неделю. Согласно календарному учебному графику во 2 классе 34 учебных недели, поэтому рабочая программа рассчитана на 102 часов в год.

Общая характеристика учебной деятельности

Технологии: организация работы в парах и малых группах; игровая технология.

Методы обучения: соревновательный, игровой.

Формы организации:

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

-образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

-образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

-образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Средства обучения: учебник по физической культуре.

Формы и методы работы с детьми, испытывающими сложности в обучении:

индивидуальная работа; наглядный, словесный, практический с опорой на схемы, таблицы, памятки; игровые методы.

Формы контроля, критерии и нормы оценки и контроля знаний обучающихся

Формы контроля: самостоятельная работа, фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование.

Критерии оценивания по предмету соответствуют Положению о системе оценок, формах и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации освоения АООП НОО в МБОУ «Успенская СОШ».

Формы организации образовательного процесса, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации ООП определяет ОО. При внештатных ситуациях (карантин, пандемия, ограничительные меры) ОО оставляет за собой право реализации рабочих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные, предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- о видах стилизованной ходьбы;
- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях;
- знание строевых команд;
- умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;
- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий;
- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» во 2 классе

Учебный материал составлен с учетом физического и уровня интеллектуального развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика. Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, вертикализации, поддержание подвижности суставов, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых, прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелизанные и пере ползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой ходьбе, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса, а также спортивные игры бочча, настольный теннис.

Раздел «Легкая атлетика» включает: бег на колясках, метание малого мяча, толкание набивного мяча.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» включает: упоры, седы, группировка, лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево; ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса и мышц нижних конечностей.

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с учащимися на уроках АФК
- рациональную организацию на уроках АФК
- организацию утренней зарядки, физкультминуток на уроках способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
I	Общая физическая подготовка	25		
1	Теоретические сведения.	1	02.09	
2-8	Строевая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов.	7	04.09 07.09 09.09 11.09 14.09 16.09 18.09	
9-16	Строевая подготовка. Упражнения с гимнастическими скамейками.	8	21.09 23.09 25.09 28.09 30.09 02.10 05.10 07.10	
17- 25	Строевая подготовка. Упражнения у гимнастической стенки	9	09.10 12.10 14.10 16.10 19.10 20.10 23.10 02.11 06.11	
II	Гимнастика	24		
26- 32	Повторение акробатических упражнений.	7	09.11 11.11 13.11 16.11 18.11 20.11 23.11	
33- 41	Повторение простых и смешанных висов.	9	25.11 27.11 30.11 02.12 04.12 07.12 09.12 11.12 14.12	
42- 49	Повторение техники передвижения по узкой, повышенной опоре	8	16.12 18.12 21.12 23.12	

			25.12 28.12 11.01 13.01	
Ш	Подвижные игры	29		
50	Теоретические сведения	1	15.01	
51-57	Повторение техники метания мяча Бочча. Броски мяча Бочча в цель. Игра «Бочча»	7	18.01 20.01 22.01 25.01 27.01 29.01 01.02	
58-65	Повторение техники передачи и остановки малого мяча в настольном теннисе. Игра в настольный теннис.	8	03.02 05.02 08.02 10.02 12.02 15.02 17.02 19.02	
66-72	Повторение техники передачи и ловли мяча. Взаимодействие игроков	7	22.02 24.02 26.02 01.03 03.03 05.03 10.03	
73-78	Взаимодействие игроков в парах, тройках.	6	12.03 15.03 17.03 19.03 02.04 05.04	
IV	Легкая атлетика	24		
79-81	Теоретические сведения. Повторение техники метания малого мяча.	3	07.04 09.04 12.04	
82-87	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели	6	14.04 16.04 19.04 21.04 23.04 26.04	
88-91	Метание малого мяча на дальность.	4	28.04 30.04 03.05 05.05	
92-96	Повторение техники бросков и толчков набивного мяча	5	07.05 10.05 12.05	

			14.05 17.05	
97- 102	Круговая тренировка. Преодоление полосы препятствий.	6	19.05 21.05 24.05 26.05 28.05 31.05	
	Итого	102		

