

## Адаптивная физкультура

### Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

**Возможные личностные результаты** освоения программы по адаптивной физкультуре во 2 классе включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки:

1. Основы персональной идентичности: осознание своей принадлежности определённому полу, осознание себя как «Я» - обучающий (ая)ся.
2. Социально - эмоциональное участие в процессе общения и игровой деятельности
3. Проявление этических чувств (доброта, отзывчивость, вежливость).
4. Осознание обучающегося важности безопасного поведения.
5. Овладение начальными навыками адаптации в образовательной организации, в классном коллективе.

**Личностные результаты обучения осуществляются в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий.**

**Баллы:**

- 7-«выполняет действие самостоятельно»,
- 6- «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной),
- 5- «выполняет действие по образцу»,
- 4- «выполняет действие с частичной физической помощью»,
- 3- «выполняет действие со значительной физической помощью»,
- 2 «узнаёт объект», действие не выполняет
- 1- «не всегда узнаёт объект», действие не выполняет
- 0- « не узнаёт объект», действие не выполняет

**Предметные результаты** освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

**Оценка выявления предметных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:**

- 0 – не выполняет/ не понимает не узнаёт объект
- 1 – выполняет с помощью учителя/ не всегда понимает, не всегда узнает объект.

- 2 – выполняет по инструкции по образцу;
- 3 – выполняет самостоятельно/ понимает, узнаёт объект.

### **Возможные предметные результаты освоение АООП:**

#### **знать/понимать**

- важность, необходимость занятий физической культурой для укрепления и поддержания здоровья.
- выполнять упражнения на выработку правильного дыхания (по показу учителя);
- выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- выполнять простейшие упражнения на равновесие;
- выполнять простейшие упражнения на броски и ловлю с мячом и гимнастической палкой;
- выполнять простейшие упражнения на лазание, подлезание, перелезание;
- выполнять простейшие упражнения, связанные с ходьбой, бегом, прыжками;
- играть в игры по инструкции педагога.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА, ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ**

#### **Упражнения на дыхание.**

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией.

#### **Основные положения и движения.**

Вращение головой. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.

Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой.

Выделение пальцев. Круговые движения кистью.

Движение рук из данных положений. Наклоны. Движения прямой ногой.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем

#### **Упражнения на формирование правильной осанки.**

Принятие правильной осанки, стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя.

Стойка у вертикальной плоскости.

Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

#### **Ритмические упражнения.**

Прохлопывание простого ритмического рисунка.

#### **Ходьба и бег**

Ходьба по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию

#### **Прыжки.**

Прыжки на двух ногах с передвижением вперед, с доставанием предмета.

Спрыгивание с высоты

#### **Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.**

Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках.

Передача мяча из руки в руку.

#### **Лазание, перелезание, подлезание.**

Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках – две–три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

### Упражнения на равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.

Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.

Расхождение при встрече вдвоем на полосе, шириной 20-30 см.

### Игры

«Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру», «Вот так поза», «Поймай комара». «Лошадки».

### Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов
Упражнения на дыхание.	3
Основные положения и движения.	4
Упражнения на формирование правильной осанки.	2
Ритмические упражнения.	5
Ходьба и бег.	4
Прыжки.	4
Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.	4
Лазание, перелезание, подлезание.	2
Упражнения на равновесие.	2
Игры	4
Итого	34 часов

### Календарно- тематическое планирование

№ урока	Разделы, темы программы	Кол-во час	Дата
	<b>Упражнения на дыхание</b>	<b>3ч.</b>	
1	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох. «Самолет» – у, у, у – выдох. «Жук» – ж – ж – ж – выдох.	1	
2	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: из положения стоя: «Гуси», «Дровосеки».	1	
3	Глубокий вдох через нос и выдох через рот «Сдуваем шарик», «Насос»	1	
	<b>Основные положения и движения</b>	<b>4ч.</b>	
4	Вращение головой – «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и	1	

	разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой		
6	Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам – движение рук из данных положений	1	
7	Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями». Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны – «Насос»	1	
8	Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч. Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»	1	
	<b>Упражнения на формирование правильной осанки</b>	<b>2ч.</b>	
9	Выполнение упражнения в медленном темпе Протопывание заданного ритмического рисунка	1	
10	Прохлопывание и протопывание заданного ритмического рисунка	1	
11	<b>Ходьба и бег</b>	<b>4ч.</b>	
12	Ходьба по кругу. Ходьба на носках.	1	
13	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову	1	
14	Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию	1	
15	Чередование бега с ходьбой	1	
16	<b>Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов</b>	<b>8ч.</b>	
17	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку	2	
18	Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол	2	
19	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне	2	
20	Переноска 3-4 гимнастических палок, двух мячей, флажков и других мелких предметов	2	
21	<b>Лазание, перелезание, подлезание</b>	<b>3ч.</b>	
	Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол	2	
22	Стойка на носках – две–три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс	1	
23	<b>Упражнения на равновесие</b>	<b>2ч.</b>	

24	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом	1	
25	Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке	1	
	<b>Игры</b>	<b>8ч.</b>	
26	«Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах	2	
27	«Поймай комара». У учителя палочка с веревочкой, на конце которой картонный комар. Учитель двигает палочкой. Игроки подпрыгивают, стараясь поймать комара	2	
	«Лошадки» - лошадка, кучер – бег парами	2	
28	«Ходит курочка – наседка»	2	
	<b>Итого:</b>	<b>34ч.</b>	