

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
Красноармейский район
МБОУ СОШ №12

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей
технологического-эстетического
цикла, физической
культуры и ОБЖ

Дерид Е.И.

Протокол № 1 от «25»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР

Очкасова Е.Г.

Протокол № 1 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ Черная О.П.
Протокол № 1 от «30»
августа 2023 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для
обучающихся с интеллектуальными нарушениями
для обучающихся 2 классов

Новомышастовская 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе определяет следующие задачи:

- формирование у обучающихся представлений о физической культуре;
- овладение простейшей техникой выполнения основных движений;
- формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;
- формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;
- формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;
- формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- формирование умения подчиняться правилам игры;
- воспитание уверенности в себе, своих силах.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (2 часа в неделю, 1 час за счет внеурочной деятельности), в 4 классе – 102 часа (2 часа в неделю, 1 час за счет внеурочной деятельности).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. История зимних видов спорта.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных, спортивных игр и самбо.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные:

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Предметные:

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	9	resh.edu.ru
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	resh.edu.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	resh.edu.ru
2.2	Кроссова подготовка	5	0	5	resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	14	0	14	resh.edu.ru
2.4	Подвижные игры	19	0	19	resh.edu.ru
2.5	Самбо	6	0	6	resh.edu.ru
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО, Самбо	28	0	28	resh.edu.ru
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Домашнее задание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Техника безопасности
2	Зарождение Олимпийских игр	1				Повороты на месте
3	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	1				История самбо
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Строевые приемы
5	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Прыжок в длину
6	ТБ и страховка во время занятий единоборствами.	1				Техника безопасности
7	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Прыжковые ОРУ
8	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Техника метания
9	Упражнения для развития основных физических качеств. Челночный бег. Дыхательные упражнения и упражнения на восстановление дыхания	1				Челночный бег
10	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Подтягивания
11	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Правила игры

12	Упражнения на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки	1				ОРУ на осанку
13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Правила игры
14	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Понятие о физической культуре
15	Гимнастические упражнения. Страховка и самоконтроль при падениях.	1				Техника безопасности
16	Современные Олимпийские игры	1				Медленный бег
17	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Медленный бег
18	Упражнения на равновесие. Круговая эстафета.	1				Развитие силы
19	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				Переменный бег
20	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Переменный бег
21	Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств Круговые упражнения на суставы; махи руками и ногами, наклоны, вращения.	1				упражнения на суставы
22	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Переменный бег
23	Физическое развитие	1				Переменный бег
24	Базовые элементы: стойки, захваты,	1				Простейшие

	передвижения. Простейшие акробатические элементы.					акробатические элементы.
25	Физические качества	1				Кроссовый бег
26	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Кроссовый бег
27	Упражнения для развития мышц живота: поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги под скамейкой. Стойки, захваты, передвижения.	1				Упражнения для развития мышц живота
28	Строевые упражнения и команды	1				Техника безопасности
29	Строевые упражнения и команды	1				Техника ведения мяча
30	Упражнения на развитие гибкости. Перекаты вперед и назад.	1				Упражнения на развитие гибкости
31	Прыжковые упражнения	1				Челночный бег
32	Прыжковые упражнения	1				Техника передачи
33	Кувырки боком. Перекаты. Упражнения с партнером.	1				Кувырки боком. Перекаты
34	Гимнастическая разминка	1				ОРУ
35	Сила как физическое качество	1				ОРУ
36	Подвижные игры с элементами единоборств. Кувырок вперед через плечо с самостраховкой на бок.	1				Кувырок вперед через плечо с самостраховкой на бок.
37	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Отжимания

38	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Бег с изменением направления
39	Кувырка вперёд через плечо с самостраховкой. Маховые упражнения ногами , с опорой на руки в парах, (попеременные махи вперед, назад, в сторону);	1				Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой на бок.
40	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Бег с изменением направления
41	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				УГГ
42	Упражнения на равновесие и растяжение мышц ног. Техника кувырка назад с самостраховкой.	1				Упражнения на равновесие и растяжение мышц ног
43	Упражнения с гимнастическим мячом	1				ОРУ на осанку
44	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Правила игры
45	Техника падения на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре. Игры –задания.	1				Техника падения на спину
46	Танцевальные гимнастические движения	1				Техника безопасности
47	Быстрота как физическое качество	1				Техника группировки
48	Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре. Упражнения с партнером.	1				Падение на спину с самостраховкой
49	Выносливость как физическое качество	1				Упражнения со скакалкой

50	Танцевальные гимнастические движения	1				Группировка
51	Техника кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1				Техника кувырка вперёд через плечо
52	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Перекаты
53	Игры с приемами баскетбола	1				Перекаты
54	Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1				Техника кувырка вперёд через плечо
55	Игры с приемами баскетбола	1				Перекаты
56	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Виды висов и упоров
57	Техника падения с самостраховкой на бок через руку партнёра. Упражнения с партнером.	1				Падение вперёд на руки
58	Гибкость как физическое качество	1				Упражнения с гимнастической палкой
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				ОРУ на гибкость
60	Падение вперёд на руки из положения стоя на коленях. Упражнения самостраховки.	1				Падение вперёд на руки
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Страховка и помощь во время занятий.
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Упражнения в равновесии
63	«Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра. Игра «Салки, ножки	1				Правила игры

	на весу».					
64	Развитие координации движений	1				Отжимания
65	Прием «волна» в баскетболе	1				Отжимания
66	Упражнения на ковре для развития и совершенствования простых двигательных навыков. Кувырок через препятствие в длину и в высоту с самостраховкой	1				Упражнения для развития простых двигательных навыков
67	Прием «волна» в баскетболе	1				Прыжковые ОРУ
68	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Прыжковые ОРУ
69	Парные упражнения. Подвижные игры с элементами единоборств. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1				Правила игры
70	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Прыжковые ОРУ
71	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Прыжковые ОРУ
72	Упражнения на «борцовском мосту» «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра и препятствия.	1				Упражнения на гибкость
73	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Техника безопасности
74	Футбольный бильярд	1				ОРУ
75	Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами единоборств. Борьба стоя (броски)	1				Правила игры
76	Футбольный бильярд	1				Правила игры
77	Бросок ногой	1				Беговые

						упражнения
78	Упражнения с мячами весом Подвижные игры с элементами единоборств.	1				Перекаты
79	Развитие координации движений	1				Упражнения на осанку
80	Дневник наблюдений по физической культуре	1				Упражнения на осанку
81	Подвижные игры с элементами единоборств: «Петушиный бой», «Вытолкни из круга».	1				Силовые упражнения
82	Бросок ногой	1				Упражнения на координацию
83	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Высокий старт
84	Подвижные игры с элементами единоборств: «Тяни-толкай», «Крокодилы»	1				Силовые упражнения
85	Подвижные игры на развитие равновесия	1				ОРУ
86	Закаливание организма	1				Техника безопасности
87	Эстафета с элементами акробатики. Упражнения на укрепление мышц рук.	1				Кувырок вперед
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Разновидности ходьбы
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Бег с ускорением

90	Эстафета с элементами самостраховки.	1				Самостраховка
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Техника метания
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Беговые упражнения
93	Круговая тренировка: Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств	1				Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Техника безопасности
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Медленный бег
96	Подвижные игры с элементами единоборств: «Петушиный бой», «Вытолкни из круга».	1				Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств
97	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Переменный бег
98	«Праздник ГТО». Соревнования со	1				Переменный

	сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					бег
99	Контрольные испытания.	1				ОРУ
100	Утренняя зарядка	1				Кроссовый бег
101	Составление комплекса утренней зарядки	1				Кроссовый бег
102	Эстафета с элементами самостраховки.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>