

Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Углегорская специальная школа-интернат № 6»

«Рассмотрено»

на методическом объединении
учителей – начальных классов
ГБОУ «Углегорская СШИ № 6»
Протокол от «4» 09 2023 г. № 1

«Согласовано»

Заместитель директора
ГБОУ «Углегорская СШИ № 6»
Маглис И.Л.



«Утверждаю»

Директор ГБОУ «Углегорская СШИ № 6»
И.Н.Шетеля
Приказ от «04» 09 2023 г. № 143

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для 2 А класса
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)

Разработала:
учитель Гарненко Владислав Андреевич

Углегорск, 2023 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной начальной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

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 коррекционного 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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».

- ОБЪЕМЫ РАБОТ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛНЕНИЯ
- РАБОТ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА ЗАДАНИЙ С ПОМОЩЬЮ АЛГОРИТМОВ
- РАБОТ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ С ПОМОЩЬЮ АЛГОРИТМОВ

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 %.

№ п/п	Название раздела	Часы	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о фольклорной культуре	в процессе обучения	
2.	Гимнастика	23	
3.	Легкая атлетика	35	
4.	Лыжная подготовка	13	
5.	Игры	26	
Итого:		142	

Так как, из-за климатических условий, в нашем регионе лыжную подготовку провести не представляется возможным, поэтому предусмотренные на эту тему часы распределены следующим образом: 4 часа добавлено на тему «Легкая атлетика», 13 часов добавлено на тему «Лыжная подготовка», и 1 час на тему «Игры».

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)	Примечание
1.	Знания о физической культуре	в процессе обучения	-	
2.	Гимнастика	23	-	
3.	Легкая атлетика	35	-	
4.	Лыжная подготовка	18	-	
5.	Игры	26	-	
Итого:		102	-	

Так как, из-за климатических условий, в нашем регионе лыжную подготовку провести не представляется возможным, часы предусмотренные на эту тему распределены следующим образом: 4 часа добавлено на тему «Легкая атлетика»; 13 часов добавлено на тему «Гимнастика», и 1 час на тему «Игры».

III. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс - 102 часа

п/п	Кол-во часов на изучение темы	Дата проведения урока		Наименование разделов, тем уроков	Примечание
		По плану	По факту		
	21			Легкая атлетика	
1	1	04.09		Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	
2	2	05		Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.	
3	3	06		Ходьба с изменением скорости	
4	4	11		Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	
5	5	12		Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	
6	6	13		Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	
7	7	18		Быстрый бег на скорость 20-30 м	
8	8	19		Прыжки в высоту	
9	9	20		Ускорения до 30 м	
10	10	25		Медленный бег до 1-2 мин	
11	11	26		Бег с преодолением простейших препятствий	
12	12	27		Бег с преодолением простейших препятствий	
13	13	03.10		Челночный бег 3x10 м, тестирование	
14	14	04		Прыжок в глубину	
15	15	09		Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	
16	16	10		Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	

17	17	17	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.
18	18	18	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.
19	19	17	Чередование бега и ходьбы по сигналу
20	20	18	Чередование бега и ходьбы по сигналу
21	21	23	Прыжки в высоту с шага
	36		Гимнастика
22	1	24	Значение физических упражнений для здоровья человека
23	2	25	Правила поведения на уроках гимнастики. Ходьба.
24	3	07.11	Перестроение из шеренги в круг
25	4	08.11	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки
26	5	13	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки
27	6	14	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук
28	7	15	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук
29	8	20	Дыхание во время ходьбы и бега
30	9	21	Дыхание во время ходьбы и бега
31	10	22	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек
32	11	27	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек
33	12	28	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке
34	13	29	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке
35	14	04.12	Упражнения с гимнастическими палками
36	15	05	Упражнения с гимнастическими палками
37	16	06	Упражнения для расслабления мышц
38	17	11	Тренировка дыхания
39	18	12	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными

40	19	13	положениями рук Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук
41	20	18	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки.
42	21	19	Упражнения для развития точности движений
43	22	20	Упражнения для развития точности движений
44	23	25	Упражнения для укрепления мышц туловища
45	24	26	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см
46	25	27	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см
47	26	09.01	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук
48	27	10	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук
49	28	15	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой
50	29	16	Упражнения для формирования правильной осанки
51	30	17	Упражнения для формирования правильной осанки
52	31	22	Упражнения с маленькими мячами
53	32	23	Упражнения с маленькими мячами
54	33	24	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях
55	34	29	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях
56	35	30	Упражнения с большим мячом
57	36	31	Упражнения с большим мячом
	27		Игры
58	1	05.02	Правила закаливания
59	2	06.02	Техника безопасности и правила поведения
60	3	07.02	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»
61	4	12	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»

62	5	13	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»
63	6	14	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»
64	7	19	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»
65	8	20	Игры с элементами общеразвивающих упражнений
66	9	21	Игры с элементами общеразвивающих упражнений
67	10	26	Игры с элементами общеразвивающих упражнений
68	11	27	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»
69	12	28	Подвижная игра «Бездомный заяц»
70	13	01.03	Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»
71	14	05	Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»
72	15	02	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»
73	16	11	Эстафеты с предметами
74	17	12	Коррекционная игра «День и ночь»
75	18	13	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»
76	19	18	Игра с метанием мяча «Передай мяч»
77	20	19	Игры на развитие выносливости
78	21	20	Эстафеты на развитие координации
79	22	01.04	Передача предметов
80	23	02	Переноска предметов, спортивного инвентаря
81	24	03	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»
82	25	08	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками
83	26	09	Перекачивание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя
84	27	10	Эстафета с мячом
	18		Легкая атлетика
85	1	15	Преодоление простейших препятствий
86	2	16	Преодоление простейших препятствий

87	3	17	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир
88	4	22	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир
89	5	23	Прыжок в длину с места
90	6	24	Прыжок в длину с места
91	7	27	Метание теннисного мяча в стену
92	8	07.05	Метание теннисного мяча в стену
93	9	08	Метание теннисного мяча в цель
94	10	13	Метание теннисного мяча в цель
95	11	14	Метание теннисного мяча на дальность
96	12	15	Метание теннисного мяча на дальность
97	13	20	Метание теннисного мяча на дальность
98	14	21	Круговые эстафеты до 20 м
99	15	22	Круговые эстафеты до 20 м
100	16	24	Высокий старт 30 м
101	17	28	Медленный бег до 1-2 мин
102	18	29	Медленный бег до 1-2 мин

Пронумеровано, пронумеровано,
скреплено печатью _____

(ДНА)
_____ листов

Директор *И.Н. Шетеля* И.Н. Шетеля



		3	78
		4	88
		5	89
		6	90
		7	91
		8	92
		9	93
		10	94
		11	95
		12	96
		13	97
		14	98
		15	99
		16	100
		17	101
		18	102