

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Слобода-Бешкильская средняя общеобразовательная школа

Согласовано:

Эксперт

Заместитель УВР

_____ Васильева С.Н.

«__» _____ 20__ г

Адаптированная рабочая программа учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

Для обучающихся с умственной отсталостью

2 класса начального общего образования

на 2023-2024 уч.год

Составитель: Эскиева А.М..

Учитель физической культуры

1 квалификационной категории

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа рассчитана на обучающегося 2 – а класса, в соответствии с его психофизическими особенностями и построена с учётом индивидуальных особенностей и возможностей. Специфика работы с обучающимся с интеллектуальными нарушениями предполагает формирование у него практических умений, владение которыми в дальнейшем поможет выпускнику школы максимально реализоваться в самостоятельной жизни, занять адекватное социальное положение в обществе. Специфика отражается не только в системе обучения данному предмету, но и в содержании материала, в структуре его размещения.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В программе заложена система отработки с обучающимся пространственных понятий, координационных умений, развитие быстроты, ловкости, выносливости, а также формирования умения сравнивать объекты по форме, величине и т. д. Особой задачей является формирование знаний об оздоровительном воздействии физической культуры на организм, потребности в здоровом образе жизни

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

– формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

– беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

– выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;

– выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

– 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.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры. Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В учебном плане МАОУ «Слобода-Бешкильской СОШ» для обучающихся 2 класса с умственной отсталостью на 2023-2024 учебный год на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» предусмотрено 102 часа: по 3 часа в неделю, 34 учебные недели.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

Предмет «Адаптивная физическая культура» направлен на формирование у детей предметных и жизненных компетенций, а также развитие личностных качеств.

– осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

– овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.
- Воспитание у обучающихся ценностного отношения к семье, труду, Отечеству, природе, миру, знаниям, культуре, здоровью, человеку.

Предметные результаты обучения

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; надыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

С гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. **Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие спартерном,

командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом;прыжками;лазанием;метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе);построениями и перестроениями;бросанием, ловлей, метанием.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	<i>Знания о физической культуре</i>	В процессе урока
2.	<i>Гимнастика</i>	37
3.	<i>Лёгкая атлетика</i>	30
4.	<i>Лыжная подготовка.</i>	12
5.	<i>Подвижные игры</i>	23
Всего		102 часа

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
Легкая атлетика 16 ч.				
1.	Техника безопасности на уроках. Ходьба с изменением скорости.			
2.	<i>Подготовка к занятиям физической культуры (выбор одежды и обуви, правила работы с инвентарем).</i> Ходьба с различным положением рук.			
3.	Ходьба с изменением направлений. Ходьба с сохранением правильной осанки.			
4.	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. <i>История развития физической культуры.</i>			
5.	Бег на месте. Бег с высоким подниманием бедра.			
6.	Входной контроль: мониторинг физического развития и уровня двигательных навыков: челночный бег сгибание разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из и.п. сидя; прыжок в длину с места.			
7.	Тестирование: бег 30 м сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине.			
8.	Медленный бег до 1000 м.			
9.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 40 м (20 м – бег, 20 м - ходьба).			
10.	Прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед в стороны.			
11.	Прыжки с высоты 30-40 см. Прыжки в длину и в высоту с шага. <i>Режим дня. Почему важно соблюдать режим?</i>			
12.	Прыжки с небольшого и прямого разбега.			
13.	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.			
14.	Броски большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.			
15.	Метание теннисного мяча с места в стену и на дальность.			
16.	Метание малого мяча.			
Подвижные игры 11 ч				
17.	Техника безопасности на уроках. Коррекционные игры: «Отдай по голосу».			

18.	Коррекционные игры: «Карусель» ««Что изменилось». <i>Физические качества, способы их тренировки.</i>			
19.	Коррекционные игры: «Волшебный мешок».			
20.	Игры с элементами развивающих упражнений: «Часовой и разведчик», «Передал и садись».			
21.	Игры с элементами развивающих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг».			
22.	Игры с бегом: «Бег с флажками».			
23.	Игры с бегом: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее».			
24.	Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка».			
25.	Метание теннисного мяча с места. Игра «Меткий стрелок».			
26.	Прыжки на двух ногах на месте.			
27.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.			
Гимнастика 21 ч				
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение, равнение, перестроение. Выполнение команд.			
29.	Построение, равнение перестроение. Выполнение команд. Упражнения для мышц шеи. <i>Частота сердечных сокращений, способы ее измерения</i>			
30.	Упражнения для формирования правильной осанки.			
31.	Упражнения с короткой скакалкой. Игра «Рыбак».			
32.	Перестроение в движении. Упражнения на дыхание.			
33.	Перестроение в движении. Упражнения для укрепления мышц спины и живота.			
34.	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.			
35.	Упражнения для мышц ног.			
36.	Упражнения на дыхание.			
37.	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.			
38.	Упражнения для формирования правильной осанки.			
39.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов. <i>Здоровье и здоровый образ жизни. Круговая</i>			

	<i>тренировка.</i>			
40.	Упражнения для укрепления туловища.			
41.	Упражнения с гимнастическими палками, с флажками.			
42.	Упражнения с малыми мячами и обручами.			
43.	Упражнения с большими мячами.			
44.	Лазание и перелазание.			
45.	Лазание и перелазание.			
46.	Лазание и перелазание.			
47.	Упражнения на равновесие. <i>История и развитие Олимпийского движения в России</i>			
48.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.			
Лыжная подготовка 12 ч				
49.	Правила техники безопасности на уроке. Построение в одну шеренгу на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!».			
50.	Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж. Передвижение с лыжами в руках.			
51.	Ходьба на лыжах скользящим шагом.			
52.	Ходьба на лыжах скользящим шагом.			
53.	Ходьба на лыжах скользящим шагом.			
54.	Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж.			
55.	Передвижение на лыжах 300-800 м за урок.			
56.	Передвижение на лыжах 300-800 м за урок.			
57.	Передвижение на лыжах 300-800 м за урок.			
58.	Передвижение на лыжах 300-800 м за урок.			
59.	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.			
60.	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.			
Подвижные игры 12ч				
61.	Техника безопасности на уроках. Игры с элементами развивающих упражнений: «Часовой и разведчик».			
62.	Коррекционные игры: «Карусель», ««Что изменилось».			
63.	Коррекционные игры: «Волшебный мешок.			

64.	Коррекционные игры: «Отдай по голосу». Коррекционные игры: «Волшебный мешок».			
65.	Игры с бегом: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее».			
66.	Игры с элементами развивающих упражнений: «Часовой и разведчик», «Передал и садись».			
67.	Игры с элементами развивающих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг».			
68.	Игры с бегом: «Бег с флажками».			
69.	Игры с бегом: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее».			
70.	Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка».			
71.	Игры с метанием и ловлей: «Гонка мячей в колонах», «Кто дальше бросит».			
72.	Игры с метанием и ловлей: «Снайперы», «Охотники и утки».			
Гимнастика 16 ч				
73.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения для мышц шеи.			
74.	Упражнения для укрепления мышц спины и живота.			
75.	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.			
76.	Упражнения для мышц ног.			
77.	Упражнения на дыхание.			
78.	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.			
79.	Правила техники безопасности на уроке. Упражнения для формирования правильной осанки.			
80.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов.			
81.	Упражнения для укрепления туловища.			
82.	Упражнения с гимнастическими палками, с флажками.			
83.	Упражнения с маленькими мячами и обручами. Лазание и перелазание.			
84.	Упражнения с большими мячами. Лазание и перелазание.			
85.	Упражнения на равновесие.			
86.	Упражнения на равновесие.			
87.	Упражнения для развития			

	пространственно-временной дифференцировки и точности движений.			
88.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.			
Легкая атлетика 14 ч				
89.	Правила техники безопасности на уроках. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.			
90.	Итоговый контроль: мониторинг физического развития и уровня двигательных навыков: челночный бег сгибание разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из и.п. сидя; прыжок в длину с места.			
91.	Тестирование: бег 30 м сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине.			
92.	Бег с преодолением препятствий.			
93.	Быстрый бег на скорость 20-30 м.			
94.	Медленный бег до 1,5 м.			
95.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 40 м (20 м бег, 20 м - ходьба).			
96.	Прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед в стороны.			
97.	Прыжки с высоты 30-40 см. Прыжки в длину и в высоту с шага.			
98.	Прыжки с небольшого и прямого разбега.			
99.	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.			
100.	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.			
101.	Метание теннисного мяча с места в стену и на дальность. Подвижная игра «Тиши едешь-дальше будешь».			
102.	Метание теннисного мяча с места в стену и на дальность. Подвижная игра «Светофор».			