

Приложение
к адаптированной образовательной программе
начального общего образования

Российская Федерация
Тюменская область
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Нижневартовский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоаганская общеобразовательная средняя школа имени маршала
Советского Союза Г.К. Жукова»

РАССМОТРЕНО
на заседании МС
Протокол №1
от 31.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Т.А. Краснобородкиной _____
31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
О.В. Дубровка _____
Приказ № 409ос
от 31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для учащегося с легкой умственной отсталостью
2 класс

пгт. Новоаганск, 2023

1. 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.

2. Планируемые образовательные 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.

3. Содержание учебного предмета

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой;
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

4. Тематическое планирование с указанием вида контроля

№	Название разделов и тем программы	Количество часов			ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Знания о физической культуре	в процессе обучения			Библиотека цифрового образовательного контента
2	Гимнастика	23			
3	Легкая атлетика	35			
4	Лыжная подготовка	18			
5	Игры	26			
Общее количество часов		102			

5. Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			План	Факт	
Раздел 1. Легкая атлетика (17 ч.)					

1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	05.09		Библиотека цифрового образовательного контента
2	Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба.	1	06.09		
3	Ходьба с изменением скорости	1	08.09		
4	Бег по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1	12.09		
5	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	1	13.09		
6	Быстрый бег на скорость 20-30 м	1	15.09		
7	Прыжки в высоту	1	19.09		
8	Ускорения до 30 м	1	20.09		
9	Медленный бег до 1-2 мин	1	22.09		
10	Бег с преодолением простейших препятствий	1	26.09		
11	Челночный бег 3x10 м, тестирование	1	27.09		
12	Прыжок в глубину	1	29.09		
13	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	03.10		
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	04.10		
15	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1	06.10		
16	Чередование бега и ходьбы по сигналу	1	10.10		
17	Прыжки в высоту с шага	1	11.10		
Раздел 2. Гимнастика (23 часа)					
18	Значение физических упражнений для здоровья человека	1	13.10		Библиотека цифрового образовательного контента
19	Правила поведения на уроках гимнастики	1	17.10		
20	Перестроение из шеренги в круг	1	18.10		
21	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1	20.10		
22	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1	24.10		
23	Дыхание во время ходьбы и бега	1	25.10		
24	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	27.10		

25	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	07.11		Библиотека цифрового образовательного контента
26	Упражнения с гимнастическими палками	1	08.11		
27	Упражнения для расслабления мышц	1	10.11		
28	Тренировка дыхания	1	14.11		
29	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1	15.11		
30	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки.	1	17.11		
31	Упражнения для развития точности движений	1	21.11		
32	Упражнения для укрепления мышц туловища	1	22.11		
33	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1	24.11		
34	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	1	28.11		
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук	1	29.11		
36	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1	01.12		
37	Упражнения для формирования правильной осанки	1	05.12		
38	Упражнения с маленькими мячами	1	06.12		
39	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1	08.12		
40	Упражнения с большим мячом	1	12.12		
41	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1	13.12		
42	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1	15.12		
43	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	1	19.12		
44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	1	20.12		
Раздел 3. Лыжная подготовка – 18 часов					
45	Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности на лыжне	1	22.12		Библиотека цифрового образовательного контента

46	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	26.12		Библиотека цифрового образовательного контента
47	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	27.12		
48	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1	29.12		
49	Построение в шеренгу на лыжах	1	09.01		
50	Выполнение команд с лыжами в руках	1	10.01		
51	Выполнение команд на лыжах	1	12.01		
52	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1	16.01		
53	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1	17.01		
54	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1	19.01		
55	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1	23.01		
56	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	24.01		
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	26.01		
58	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	30.01		
59	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	31.01		
60	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	02.02		
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	06.02		
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	07.02		
Раздел 4. Игры – 22часа					
63	Правила закаливания	1	09.02		Библиотека цифрового образовательного контента
64	Техника безопасности и правила поведения	1	13.02		
65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	14.02		
66	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	16.02		
67	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	27.02		
68	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1	28.02		
69	Подвижная игра «Бездомный заяц»	1	01.03		
70	Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»	1	05.03		

71	Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»	1	06.03		Библиотека цифрового образовательного контента
72	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1	08.03		
73	Эстафеты с предметами	1	12.03		
74	Коррекционная игра «День и ночь»	1	13.03		
75	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1	15.03		
76	Игра с метанием мяча «Передай мяч»	1	19.03		
77	Игры на развитие выносливости	1	20.03		
78	Эстафеты на развитие координации	1	22.03		
79	Передача предметов	1	02.04		
80	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1	03.04		
81	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	1	05.04		
82	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1	09.04		
83	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1	10.04		
84	Эстафета с мячом	1	12.04		
Раздел 5. Легкая атлетика – 18 часов					
85	Преодоление простейших препятствий	1	16.04		Библиотека цифрового образовательного контента
86	Преодоление простейших препятствий	1	17.04		
87	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1	19.04		
88	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1	23.04		
89	Прыжок в длину с места	1	24.04		
90	Прыжок в длину с места	1	26.04		
91	Метание теннисного мяча в стену	1	30.04		
92	Метание теннисного мяча в стену	1	01.05		
93	Метание теннисного мяча в цель	1	03.05		
94	Метание теннисного мяча в цель	1	07.05		
95	Метание теннисного мяча на дальность	1	08.05		
96	Метание теннисного мяча на дальность	1	10.05		

97	Метание теннисного мяча на дальность	1	14.05		Библиотека цифрового образовательн ого контента
98	Круговые эстафеты до 20 м	1	15.05		
99	Круговые эстафеты до 20 м	1	17.05		
100	Высокий старт 30 м	1	21.05		
101	Медленный бег до 1-2 мин	1	22.05		
102	Медленный бег до 1-2 мин	1	24.05		