

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Ангарска»

Приложение к АООП, вариант 1

Рабочая образовательная программа по адаптивной физической культуре

Класс: 2А

**Учитель:
Гнездилова М.В.**

2024 – 2025 учебный год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	5
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	7
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	10

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа 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).

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.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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.

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	в процессе обучения	-
2.	Гимнастика	15	-
3.	Легкая атлетика	29	
4.	Игры	56	-
Итого:		100	-

III. 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».

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 %.

Описание материально-технического обеспечения:

Спортивный зал находится на 1 этаже здания школы. Освещение - двустороннее (искусственное и естественное). Освещено естественным светом от 8 окон площадью 16 кв.м и 38 поточными светильниками. Светильники защищены от механических повреждений металлическим каркасом. Окна оснащены защитной сеткой. Имеется 1 электророзетка. Для обеспечения безопасности существует пожарная сигнализация. Спортивный зал - универсальный, пол - настил досками. Стены - заштукатурены, окрашены масляной краской. Окна - размещены по длинным боковым сторонам. Приборы отопления закрыты съёмными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха. Снаряды в зале закреплены, размещены с учётом требований учебной программы:

- баскетбольные щиты, волейбольная сетка - закреплена штырями, анкерными болтами;
- турник - брус на настенный с 2-мя перекладными, прикреплён к боковой стенке спортзала анкерными болтами;
- скамьи гимнастические размещены по двум длинным сторонам зала.

Разметки соответствуют нормам (5 см). На уроках лёгкой атлетики проводятся прыжки в длину, в высоту, беговые упражнения в метании мяча. Для этого есть соответствующие разметки и специальное оборудование: маты для прыжков в высоту, для гимнастики, стойки с планкой. Имеются пять теннисных столов, ракетки, сетки. Наличие этих снарядов и оборудования позволяет проводить уроки более интересно, они могут быть более насыщенными. Инвентарная комната находится в спортивном зале, высота и ширина соответствует нормам. Площадь инвентарной комнаты - 10 кв.м. Комната оборудована стеллажами для инвентаря. Надлежащее санитарное состояние поддерживается ежедневной уборкой и проветриванием. Инвентарь в наличии для проведения учебных занятий и внеклассных мероприятий.

Площадь кабинета - 269,9 кв.м. Длина (м) - 22, ширина (м) - 11.

Дидактическое оснащение:

1. Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов;

2. Журнал по технике безопасности;
3. Инструкции по технике безопасности на уроках физкультуры;
4. Учебное пособие "Физическая культура в специальном образовании" под редакцией А.А.Дмитриева;
5. Учебное пособие "Физическая культура во вспомогательной школе" под редакцией Е.С.Черник.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2А класс

1 четверть

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количе ство часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		Лёгкая атлетика	2			
1,2	1,2	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Тестирование уровня физической подготовки	2	02.09.24. 03.09.24.		
		Игры	22			
3	3	Правила ТБ на уроках футбола. Обучение ведению мяча	1	05.09.24.		
4	4	Обучение ударам по мячу. Учебная игра в футбол	1	09.09.24.		
5	5	Обучение передач мяча. Учебная игра в футбол	1	10.09.24.		
6	6	Учебная игра в футбол по основным правилам	1	12.09.24.		
7	7	Правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Обучение играм на развитие скоростно-силовых качеств	1	16.09.24.		
8,9	8,9	Совершенствование игр на развитие скоростно-силовых качеств	2	17.09.24,19.09.24		
10,11	10,11	Обучение играм на развитие скоростно-силовых качеств	2	23.09.24. 24.09.24.	Эстафеты "Кто быстрее"	
12	12	Совершенствование игр на развитие скоростно-силовых качеств	1	26.09.24.		
13	13	Обучение игре "2 мяча"	1	30.09.24.		
14-16	14-16	Совершенствование игры "2 мяча"	3	01.10.24,03.10.24 07.10.24.		
17-20	17-20	Круговая тренировка. Эстафеты с мячами	4	08.10.24.10.10.24 14.10.24.15.10.24		
21,22	21,22	Обучение играм с элементами бега	2	17.10.24. 21.10.24.	"Волк во рву", "Вызов номеров"	
23,24	23,24	Совершенствование игр с элементами бега	2	22.10.24.24.10.24	"Волк во рву", "Вызов номеров"	
По программе: 24 часа Выдано: 24 часа						

**2А класс
2 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количе ство часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		Игры	24			
25-27	1-3	Перестрелка. Обучение броскам малого мяча	3	05.11.24,07.11.24. 11.11.24.		
28,29	4,5	Совершенствование бросков малого мяча	2	12.11.24. 14.11.24.		
30-33	6-9	Учебная игра "Перестрелка"	4	18.11.24,19.11.24. 21.11.24,25.11.24.	Учебная игра с подсказом учителя	
34-37	10-13	Игры с предметами	4	26.11.24,28.11.24. 02.12.24,03.12.24.	"Собери яблоки", "Палку за спину", "Стрельба в мишень", "Рывок за мячом", "Катящаяся мишень"	
38-41	14-17	Игры на развитие скоростно-силовых качеств	4	05.12.24,09.12.24. 10.12.24,12.12.24.	"Берег и река", "Бой петухов", "Прижми стопу", "Пожарная команда"	
42-44	18-20	Эстафеты с перемещениями. Прыжки через скакалку	3	16.12.24,17.12.24. 19.12.24.		
45-48	21-24	Игры с элементами бега и прыжками	4	23.12.24,24.12.24. 26.12.24,28.12.24.	"Передал - садись", "Гуси - лебеди", "День и ночь", эстафеты с мячом	
По программе: 24 часа Выдано: 24 часа						

2А класс
3 четверть

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количе ство часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		Гимнастика	7			
49,50	1,2	Гимнастика	2	13.01.25,14.01.25.	Построения и перестроения.	
51,52	3,4	Гимнастика	2	16.01.25,20.01.25.	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку	
53	5	Гимнастика. ОРУ	1	21.01.25.	ОРУ со скакалкой	
54	6	Гимнастика. ОРУ	1	23.01.25.	ОРУ с обручем	
55	7	Гимнастика. ОРУ	1	27.01.25.	ОРУ без предметов	
		Игры	6			
56-58	8-10	Подвижные игры с бегом и прыжками	3	28.01.25,30.01.25. 03.01.25.	"Невод", "Салки", "Лягушки"	
59-61	11-13	Подвижные игры с предметами	3	04.01.25,06.02.25. 10.02.25.	"Бездомный заяц"	
		Гимнастика	8			
62,63	14,15	Правила ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперёд и стойка на лопатках	2	11.02.25,13.02.25		
64-66	16-18	Кувырок вперёд и стойка на лопатках	3	17.02.25,18.02.25. 20.02.25.		
67-69	19-21	Разучивание гимнастических комбинаций	3	24.02.25,25.02.25. 27.02.25.		
		Легкая атлетика	5			
70-72	22-24	Прыжок в высоту	3	03.03.25. 04.03.25. 06.03.25.	Прыжок в высоту с прямого разбега	
73,74	25,26	Прыжок в высоту	2	10.03.25,11.03.25.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре	

					лёжа	
		Игры	4			
75,76	27,28	Игра "Квадрат"	2	13.03.25,17.03.25.	Игра по облегчённым правилам	
77,78	29,30	Игра "Последний герой"	2	18.03.25,20.03.25.		
По программе: 30 часов Выдано: 30 часов						

**2А класс
4 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количе ство часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		Лёгкая атлетика	22			
79-82	1-4	Круговая тренировка	4	31.03.25,01.04.25. 03.03.25,07.04.25.	Отжимание, приседание, упор -присед -упор -лёжа	
83,84	5,6	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность	2	08.04.25,10.04.25.	Бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; бег с прямыми ногами вперед	
85-87	7-9	Прыжки в длину	3	14.04.25,15.04.25. 17.04.25.	Отрабатывание толчка для прыжка в длину	
88,89	10,11	Прыжки в длину	2	21.04.25,22.04.25.	Прыжки в длину с места	
90-92	12-14	Прыжки в длину	3	24.04.25,28.04.25. 05.05.25.	Прыжки в длину с небольшого разбега	
93,94	15,16	Бег с высокого старта	2	06.05.25,12.05.25.	Игры с бегом	
95-97	17,18	Бег с высокого старта	2	13.05.25,15.05.25.	Эстафеты с выбеганиями	
98,99	19,20	Спортивно - силовая подготовка	2	19.05.25,20.05.25	Игра "12 палочек"	
100	21,22	Тестирование уровня физической подготовленности и физического развития	2	22.05.25,26.05.25.	Бег 30 м, прыжки с места, отжимание, рост, вес, ОГК	
По программе: 22 часа Выдано: 22 часа						

По программе за год: 100 часов

Выдано за год: 100 часов