

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №3 для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей» г. Сыктывкара;
«Бать-мамтӧм да бать-мам дӧзьӧртӧгкӧльӧмчелядылы 3 №-а торъя (коррекционнӧй)
школа-интернат» Сыктывкарын Коми Республикаса канму общеобразовательнӧй
учреждение

Рекомендовано методическим советом
Протокол № 8 от 01.06.2023 г.
Рассмотрено и согласовано педагогическим
советом
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖЕНО:
Приказом директора ГОУ РК «Школа-интернат №3»
от «01» сентября 2023 года №288

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧАЮЩИХСЯ С
УМСТВЕННОЙ ОСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ)**

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ:

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2 класс

(в соответствии с ФГОС, вариант 1)

Срок реализации программы:	1 год (2 класс)
Составитель:	Зеленцов С.А. Удалова Л.А. - учителя

Составлена на основе программы:	Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
--	---

Сыктывкар
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

- I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
- II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ
- III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
- IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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) 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.

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	30	-
3.	Легкая атлетика	21	
4.	Лыжная подготовка	33	-
5.	Подвижные игры	18	-
Итого:		102	-

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

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 %.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Количество часов	зачет	Вид деятельности
	1 четверть	24		
	Легкая атлетика	12	7	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.			Теоретическое занятие
2	Общая физическая подготовка. Бег 200 м.			Практическое занятие
3	Общая физическая подготовка. Бег 200 м. Зачет.		+	Практическое занятие
4	Отработка низкого старта.			Практическое занятие
5	Отработка низкого старта. Зачет.		+	Практическое занятие
6	Бег 30 м. Зачет.		+	Практическое занятие
7	Бег 30 м. Зачет.		+	Практическое занятие
8	Техника метания теннисного мяча.			Практическое занятие

9	Метание теннисного мяча. Зачет.		+	Практическое занятие
10	Метание теннисного мяча. Зачет.		+	Практическое занятие
11	Техника прыжков в длину.			Практическое занятие
12	Прыжки в длину. Зачет.		+	Практическое занятие
	Гимнастика	12		
13	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно».			Практическое занятие
14	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Вольно», «Шагом марш».			Практическое занятие
15	Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину.			Практическое занятие
16	Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину.			Практическое занятие
17	Комплекс упражнений утренней гимнастики.			Практическое занятие
18	Комплекс упражнений утренней гимнастики.			Практическое занятие

19	Комплекс упражнений утренней гимнастики.			Практическое занятие
20	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.			Практическое занятие
21	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.			Практическое занятие
22	Комплекс упражнений с флажками.			Практическое занятие
23	Комплекс упражнений с флажками.			Практическое занятие
24	Комплекс упражнений с обручами.			Практическое занятие
	2 четверть	24		Практическое занятие
	Гимнастика	18		
25	Комплекс упражнений со скакалками.			Практическое занятие
26	Комплекс упражнений с мячами.			Практическое занятие
27	Комплекс упражнений со скакалками			
28	Комплекс упражнений с мячами.			Практическое занятие
29	Лазание по наклонной гимнастической скамье.			Практическое занятие
30	Ходьба по наклонной гимнастической скамье.			Практическое занятие

31	Лазание по канату.			Практическое занятие
32	Лазание по канату.			Практическое занятие
33	Ходьба с перешагиванием.			Практическое занятие
34	Ходьба с перешагиванием.			Практическое занятие
35	Ходьба с различным положением рук.			Практическое занятие
36	Ходьба с различным положением рук.			Практическое занятие
37	Ходьба по гимнастическому бревну боком.			Практическое занятие
38	Ходьба по гимнастическому бревну боком.			Практическое занятие
39	Ходьба по гимнастическому бревну приставным шагом.			Практическое занятие
40	Упражнение на перекладине. Сгибание и разгибание ног.			Практическое занятие
41	Упражнение на перекладине.			Практическое занятие
42	Упражнение на перекладине.			Практическое занятие
	Подвижные игры	6		
43	Игра «Часовые и			Практическое

	разведчики».			занятие
44	Игра «Часовые и разведчики».			Практическое занятие
45	Игра «Утки-охотники».			Практическое занятие
46	Игра «Карусели».			Практическое занятие
47	Игра «Рыболов».			Практическое занятие
48	Игра «Рыболов».			Практическое занятие
	3 четверть	33		
	Лыжная подготовка.	33	6	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Беседа о лыжниках Республики Коми.			Теоретическое занятие
50	Правильный выбор лыж и палок.			Теоретическое занятие
51	Правильный выбор лыж и палок.			Теоретическое занятие
52	Построение в шеренгу и колонну с лыжами.			Практическое занятие
53	Построение в шеренгу и колонну с лыжами.			Практическое занятие
54	Передвижение по учебному кругу. 600 м.			Практическое занятие

55	Передвижение по учебному кругу. 600 м.			Практическое занятие
56	Передвижение по учебному кругу. 600 м. Зачет.		+	Практическое занятие
57	Подъем ступающим шагом.			Практическое занятие
58	Подъем ступающим шагом.			Практическое занятие
59	Подъем ступающим шагом. Зачет.		+	Практическое занятие
60	Подъем скользящим шагом.			Практическое занятие
61	Подъем скользящим шагом.			Практическое занятие
62	Подъем скользящим шагом. Зачет.		+	Практическое занятие
63	Спуск со склона в основной стойке.			Практическое занятие
64	Спуск со склона в основной стойке.			Практическое занятие
65	Спуск со склона в основной стойке.			Практическое занятие
66	Спуск со склона в основной стойке. Зачет.		+	Практическое занятие
67	Повороты переступанием.			Практическое занятие
68	Повороты переступанием.			Практическое

				занятие
69	Повороты переступанием.			Практическое занятие
70	Повороты махом.			Практическое занятие
71	Повороты махом.			Практическое занятие
72	Повороты махом.			Практическое занятие
73	Передвижение по учебному кругу (600 м)			Практическое занятие
74	Передвижение по учебному кругу (600 м)			Практическое занятие
75	Передвижение по учебному кругу (600 м)			Практическое занятие
76	Передвижение по учебному кругу (600 м)			Практическое занятие
77	Бег 600 м. Зачет по лыжным гонкам.		+	Практическое занятие
78	Бег 600 м. Зачет по лыжным гонкам.		+	Практическое занятие
79	Лыжные эстафеты			Практическое занятие
80	Лыжные эстафеты			Практическое занятие
81	Лыжные эстафеты			Практическое занятие

	4 четверть	21		
	Подвижные игры	12	2	
82	Игра «Два медведя»			Практическое занятие
83	Игра «Два медведя»			Практическое занятие
84	Игра «Часовые разведчики»			Практическое занятие
85	Игра «Часовые разведчики»			Практическое занятие
86	Игра «Перестрелка».			Практическое занятие
87	Игра «Перестрелка».			Практическое занятие
88	Игра «Пустое место».			Практическое занятие
89	Игра «Среднему мяч».			Практическое занятие
90	Игра «Кто быстрее».			Практическое занятие
91	Игра «Кто быстрее».			Практическое занятие
92	Эстафеты. Зачет.		+	Практическое занятие
93	Эстафеты. Зачет.		+	Практическое занятие
	Легкая атлетика	9	8	

94	Общая физическая подготовка.			Практическое занятие
95	Бег 200 м.			Практическое занятие
96	Бег 200 м. Зачет.		+	Практическое занятие
97	Бег 30м. с низкого старта. Зачет.		+	Практическое занятие
98	Бег 30м. с низкого старта. Зачет.		+	Практическое занятие
99	Отработка техники метания теннисного мяча.			Практическое занятие
100	Метание теннисного мяча. Зачет.		+	Практическое занятие
101	Метание теннисного мяча. Зачет.		+	Практическое занятие
102	Отработка техники прыжков с места.			Практическое занятие

