

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Судский образовательный центр № 1»**

Рассмотрена на заседании педагогического совета школы протокол № 2 от 30.08.2023	Согласовано: Заместителем директора по УВР Симанковой Н.Н.	Утверждена приказом директора от 31.08.2023 № 272
--	---	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптивная физическая

культура» 2 класс

вариант 1

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

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.

I. Содержание программы

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.

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

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

II. Планируемые результаты

- 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.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе

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 достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе

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.

Критерии оценки предметных результатов

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 %.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала
Легкая атлетика– 17 часов				
1	Правила поведения на уроках физической культуры. ТБ	1	http://www.inclusive-edu.ru/	освоение социальной роли обучающегося
2	Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.	1	http://www.gnpbu.ru	всестороннее развитие личности обучающихся
3	Ходьба с изменением скорости	1	http://eor.edu.ru/	коррекция недостатков психофизического развития,
4	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1	http://www.inclusive-edu.ru/	расширение индивидуальных двигательных возможностей, расширение социальной адаптации
5	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	1	http://eor.edu.ru/	коррекция нарушений физического развития;
6	Быстрый бег на скорость 20-30 м	1	http://eor.edu.ru/	формирование двигательных умений и навыков
7	Прыжки в высоту	1	http://www.gnpbu.ru	укрепление здоровья и
8	Ускорения до 30 м	1	http://eor.edu.ru/	закаливание организма, формирование правильной осанки;

9	Медленный бег до 1-2 мин	1	http://eor.edu.ru/	<p>раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся</p> <p>формирование и воспитание гигиенических навыков</p> <p>формирование познавательных интересов</p> <p>воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;</p> <p>воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения</p>
10	Бег с преодолением простейших препятствий	1	http://www.inclusive-edu.ru/	
11	Челночный бег 3x10 м, тестирование	1	http://eor.edu.ru/	
12	Прыжок в глубину	1	http://eor.edu.ru/	
13	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	http://www.gnpbu.ru	
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1		
15	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1	http://eor.edu.ru/	
16	Чередование бега и ходьбы по сигналу	1	http://www.inclusive-edu.ru/	
17	Прыжки в высоту с шага	1	http://eor.edu.ru/	
Гимнастика – 23 часа				
18	Значение физических упражнений для здоровья человека	1	http://eor.edu.ru/	<p>освоение социальной роли обучающегося</p> <p>всестороннее развитие личности обучающихся</p> <p>коррекция недостатков</p>
19	Правила поведения на уроках гимнастики	1	http://www.inclusive-edu.ru/	
20	Перестроение из шеренги в круг	1	http://www.gnpbu.ru	

				психофизического развития,
21	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1	http://edu.ru/	расширение индивидуальных двигательных возможностей, расширение социальной адаптации
22	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1	http://www.gnpbu.ru	коррекция нарушений физического развития;
23	Дыхание во время ходьбы и бега	1	http://www.inclusive-edu.ru/	формирование двигательных умений и навыков
24	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	http://www.gnpbu.ru	укрепление здоровья и закаливание организма,
25	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	http://www.inclusive-edu.ru/	формирование правильной осанки;
26	Упражнения с гимнастическими палками	1	http://eor.edu.ru/	раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся
27	Упражнения для расслабления мышц	1	http://www.gnpbu.ru	формирование и воспитание гигиенических навыков
28	Тренировка дыхания	1	http://edu.ru/	
29	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1	http://www.inclusive-edu.ru/	
30	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки.	1	http://edu.ru/	

31	Упражнения для развития точности движений	1	http://www.gnpbu.ru	<p>формирование познавательных интересов</p> <p>воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;</p> <p>воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения</p>
32	Упражнения для укрепления мышц туловища	1	http://www.inclusive-edu.ru/	
33	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1	http://edu.ru/	
34	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	1	http://edu-open.ru/	
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук	1	http://edu.ru/	
36	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1	http://www.inclusive-edu.ru/	
37	Упражнения для формирования правильной осанки	1	http://eor.edu.ru/	
38	Упражнения с малыми мячами	1	http://edu.ru/	
39	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1	http://www.inclusive-edu.ru/	
40	Упражнения с большим мячом	1	http://edu.ru/	
Игры - 4 часа				

41	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1	http://edu-open.ru/	освоение социальной роли обучающегося всестороннее развитие личности обучающегося
42	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1	http://edu.ru/	коррекция недостатков психофизического развития,
43	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	1	http://www.inclusive-edu.ru/ http://eor.edu.ru/	расширение индивидуальных двигательных возможностей, расширение социальной адаптации
44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»			
Лыжная подготовка – 18 часов				
45	Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности на лыже	1	http://www.gnpbu.ru	освоение социальной роли обучающегося всестороннее развитие личности обучающегося коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, расширение социальной адаптации

46	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	http://eor.edu.ru/	<p>коррекция нарушений физического развития; формирование двигательных умений и навыков</p> <p>укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;</p> <p>раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся</p> <p>формирование и воспитание гигиенических навыков</p>
47	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1		
48	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1	http://edu.ru/	
49	Построение в шеренгу на лыжах	1	http://edu-open.ru/	
50	Выполнение команд с лыжами в руках	1	http://www.gnpbu.ru	
51	Выполнение команд на лыжах	1	http://edu.ru/	
52	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1	http://www.rsl.ru/	
53	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1	http://www.inclusive-edu.ru/	
54	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1		
55	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1		
56	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	http://www.inclusive-edu.ru/	

57	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом		http://www.isiorao.ru	<p>формирование познавательных интересов</p> <p>воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;</p> <p>воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения</p>
58	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1		
59	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1		
60	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1		
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1		
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1		
Игры – 22 часа				
63	Правила закаливания	1	http://eor.edu.ru/	освоение социальной роли обучающегося
64	Техника безопасности и правила поведения	1	http://www.isiorao.ru	всестороннее развитие личности обучающихся
65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	http://www.inclusive-edu.ru/	<p>коррекция недостатков психофизического развития,</p> <p>расширение индивидуальных двигательных возможностей,</p>
66	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		

67	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		расширение социальной адаптации
68	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1	http://www.rsl.ru/	<p>коррекция нарушений физического развития; формирование двигательных умений и навыков</p> <p>укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся</p> <p>формирование и воспитание гигиенических навыков</p> <p>формирование познавательных интересов</p> <p>воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;</p> <p>воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков</p>
69	Подвижная игра «Бездомный заяц»	1	http://edu-open.ru/	
70	Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»	1	http://www.rsl.ru/	
71	Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»	1	http://edu-open.ru/	
72	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1	http://www.isiorao.ru	
73	Эстафеты с предметами	1	http://www.rsl.ru/	
74	Коррекционная игра «День и ночь»	1	http://edu-open.ru/	
75	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1	http://edu-open.ru/	
76	Игра с метанием мяча «Передай мяч»	1	http://www.isiorao.ru	
77	Игры на развитие выносливости	1	http://www.rsl.ru/	
78	Эстафеты на развитие координации	1	http://www.isiorao.ru	
79	Передача предметов	1	http://www.rsl.ru/	

				культурного поведения
80	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1	http://edu-open.ru/	
81	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	1	http://www.rsl.ru/	
82	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1	http://edu-open.ru/	формирование познавательных интересов
83	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1	http://www.isiorao.ru	воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
84	Эстафета с мячом	1	http://www.rsl.ru/	воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения
Легкая атлетика – 18 часов				
85	Преодоление простейших препятствий	1	http://www.isiorao.ru	освоение социальной роли обучающегося
86	Преодоление про стейших препятствий	1		всестороннее развитие личности обучающихся
87	Прыжок в длину с ме ста толчком двух ног в начерченный ориен тир	1	http://edu-open.ru/	коррекция недостатков психофизического развития,
88	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориен тир	1		
89	Прыжок в длину с места	1	http://www.isiorao.ru	

90	Прыжок в длину с места	1	http://eor.edu.ru/	формирование и воспитание гигиенических навыков
91	Метание теннисного мяча в стену	1	http://edu-open.ru/	
92	Метание теннисного мяча в стену	1		
93	Метание теннисного мяча в цель	1	http://www.isiorao.ru	
94	Метание теннисного мяча в цель	1		
95	Метание теннисного мяча на дальность	1	http://www.rsl.ru/	коррекция нарушений физического развития; формирование двигательных умений и навыков
96	Метание теннисного мяча на дальность			
97	Метание теннисного мяча на дальность	1	http://eor.edu.ru/	укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся
98	Круговые эстафеты до 20 м	1	http://edu-open.ru/	
99	Круговые эстафеты до 20 м	1		
100	Высокий старт 30 м	1	http://www.isiorao.ru	
101	Медленный бег до 1- 2 мин	1	http://www.rsl.ru/	формирование и воспитание гигиенических навыков
102	Медленный бег до 1- 2 мин			