

Комитет администрации Усть-Калманского района по образованию
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новобурановская средняя общеобразовательная школа»
Усть-Калманского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методСовета



Малыгина Н.Н.
Протокол №9 от 26.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Сорокина Н.П.
от 28.08.2024г.

Приказ № 161

**Рабочая адаптированная общеобразовательная программа
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями), вариант 1
по физической культуре
2 класс
на 2024 – 2025уч.г.**

составлена учителем начальных классов
Гражданкиной Натальей Валентиновной

с. Новобураново, 2024 г.

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» в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю). Со 2 по 4 класс 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.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

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 учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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:

1. Знания о физической культуре – в процессе обучения.
 2. Гимнастика – 23 ч.
 3. Лёгкая атлетика – 35 ч.
 4. Лыжная подготовка – 18 ч.
 5. Подвижные игры – 26 ч.
- Итого- 102 ч.

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

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 %.

Календарно- тематическое планирование

дата	№	Тема
	1.	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)
	2.	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.
	3.	Легкая атлетика. Бег 30м.
	4.	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.
	5.	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.
	6.	Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом.
	7.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.
	8.	Легкая атлетика. Непрерывный бег в среднем темпе
	9.	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.
	10.	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.
	11.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.
	12.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.
	13.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.
	14.	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.
	15.	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие
	16.	Легкая атлетика. Прыжки в длину.
	17.	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.
	18.	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.
	19.	Легкая атлетика. Техника высокого старта.
	20.	Легкая атлетика. Метание с места.
	21.	Легкая атлетика. Метание на дальность.

	22.	Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель
	23.	Легкая атлетика. Прыжки в длину.
	24.	Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель.
	25.	Легкая атлетика. Прыжки в длину.
	26.	Легкая атлетика. Метание мяча из седа из-за головы
	27.	Эстафеты «Веселые старты»
	28.	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений.
	29.	Гимнастика
	30.	Гимнастика
	31.	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке
	32.	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке
	33.	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке.
	34.	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке.
	35.	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке
	36.	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке
	37.	Гимнастика. Элементы акробатики.
	38.	Гимнастика. Элементы акробатики.
	39.	Гимнастика. Упражнения в равновесии
	40.	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками
	41.	Гимнастика. Упражнения в равновесии
	42.	Гимнастика. Упражнения в равновесии
	43.	Гимнастика. Упражнения в равновесии
	44.	Лазание по гимнастической стенке
	45.	Лазание по гимнастической стенке
	46.	Лазание по гимнастической стенке
	47.	Лазание по гимнастической стенке
	48.	Гимнастика. Сюжетно-игровое занятие
	49.	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений.
	50.	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.
	51.	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.
	52.	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.
	53.	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.
	54.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.
	55.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.
	56.	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось
	57.	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось
	58.	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось
	59.	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось
	60.	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.
	61.	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»
	62.	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»
	63.	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием

	64.	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием
	65.	Лыжная подготовка. Игровое занятие
	66.	Лыжная подготовка. Игровое занятие
	67.	Сообщение теоретических сведений.
	68.	Подвижные игры.
	69.	Подвижные игры с элементами баскетбола.
	70.	Подвижные игры с элементами баскетбола.
	71.	Подвижные игры
	72.	Подвижные игры
	73.	Подвижные игры с элементами футбола
	74.	Подвижные игры с элементами футбола
	75.	Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча»
	76.	Сообщение теоретических сведений.
	77.	Гимнастика. Бег с высокого старта
	78.	Гимнастика. Бег с высокого старта
	79.	Гимнастика. Бег на дистанцию 30м.
	80.	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке
	81.	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке
	82.	Гимнастика
	83.	Гимнастика
	84.	Гимнастика. Ползание
	85.	Гимнастика. Ползание
	86.	Гимнастика. Упражнения в равновесии
	87.	Гимнастика. Упражнения в равновесии
	88.	Гимнастика. Упражнения в равновесии
	89.	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м
	90.	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м
	91.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега
	92.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега
	93.	Легкая атлетика.
	94.	Легкая атлетика.
	95.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту
	96.	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель
	97.	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель
	98.	Легкая атлетика.
	99.	Легкая атлетика. Метание с места на дальность
	100.	Легкая атлетика. Метание с места на дальность
	101.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места
	102.	Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие.