



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАКЕЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №35»**

<p>«Рекомендовано» Решением педагогического совета</p> <p align="center">Протокол № 2 от «31» августа 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора ГБОУ «МСШИ №35»</p> <p align="center"> И.Н. Остапчук «31» августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГБОУ «МСШИ №35»</p> <p align="center"> Л.А.Свинарь</p> <p align="center">Приказ № 60 от «31. августа 2023 г.</p>
--	--	--

**Рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
2-А класс
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
1 вариант
2023-2024 учебный год**

Составитель: Броневская М.Н.
учитель II квалификационной категории

–

Паспорт рабочей программы.
Адаптивная физическая культура

Категория обучающихся: учащиеся _2-А_ класса

Сроки освоения программы: _1_ год.

Объем учебного времени: 100 часов

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 3 часа в неделю

Формы контроля: устный фронтальный, устный индивидуальный, текущий.

Формы оценивания: похвала, поощрение.

–

Учебно-тематический план

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на учебный год, рассчитана на 100 часов; 3 часа в неделю

Таблица основных тем по четвертям

	Тема раздела	1	2	3	4	Итого
1	Легкая атлетика	12ч				12ч
		11ч				11ч
2	Гимнастика		12ч			12ч
			11ч			11ч
				11ч		11ч
3	Игры			11ч		11ч
				10ч		10ч
4	Легкая атлетика.				11ч	11ч
					11ч	11ч
	ИТОГО:	23ч	23ч	32ч	22ч	100ч

–

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; 4 – 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; 5 – 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. Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе

Личностные 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 %.

№ п/п	у/г	Наименование раздела, тем уроков	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План	Факт	
		I четверть Тема1 (12 ч.) Легкая атлетика				
1	1.1	Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой.	1	04.09		
2	1.2	Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.	1	06.09		
3	1.3	Ходьба с изменением скорости	1	07.09		
4 5	1.4 1.5	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	2	11.09 13.09		
6 7	1.6 1.7	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	2	14.09 18.09		
8 9	1.8 1.9	Быстрый бег на скорость 20-30 м	2	20.09 21.09		
10 11	1.10 1.11	Прыжки в высоту	2	25.09 27.09		
12	1.12	Ускорения до 30 м	1	28.09		
		Тема2 (11ч.) Легкая атлетика				
13	2.1	Медленный бег до 1-2 мин. Бег с преодолением простейших препятствий	1	04.10		
14 15	2.2 2.3	Челночный бег 3x10 м, тестирование	2	05.10 09.10		
16 17	2.4 2.5	Прыжок в глубину	2	11.10 12.10		
18 19	2.6 2.7	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	2	16.10 18.10		

20	2.8	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	19.10		
21	2.9	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1	23.10		
22	2.10	Чередование бега и ходьбы по сигналу	1	25.10		
23	2.11	Прыжки в высоту с шага	1	26.10		
		2 четверть Тема3 (12ч.) Гимнастика				
24	3.1	Значение физических упражнений для здоровья человека	2	08.11		
25	3.2	Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.		09.11		
26	3.3	Правила поведения на уроках гимнастики. Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий.	2	13.11		
27	3.4	Знакомство с метание малого мяча в цель.		15.11		
28	3.5	Перестроение из шеренги в круг. Выполнение простейших перестроений. Бег с изменением направлений. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2	16.11		
29	3.6			20.11		
30	3.7	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	2	22.11		
31	3.8			23.11		
32	3.9	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	2	27.11		
33	3.10			29.11		
34	3.11	Дыхание во время ходьбы и бега. Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.	2	30.11		
35	3.12			04.12		
		Тема4 (11 ч.) Гимнастика				
36	4.1	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек.	2	06.12		
37	4.2	Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку.		07.12		
38	4.3	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке. Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку.	2	11.12		
39	4.4			13.12		
40	4.5	Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.	2	14.12		
41	4.6			18.12		

42	4.7	Упражнения для расслабления мышц. Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Чередование ходьбы и бега.	2	20.12		
43	4.8			21.12		
44	4.9	Тренировка дыхания. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе.	2	25.12		
45	4.10	Подвижная игра с прыжками		27.12		
46	4.11	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе.	1	28.12		
		3 четверть				
		Тема5 (11ч.) Гимнастика				
47	5.1	Упражнения для развития пространственно дифференцировки. Подвижная игра с метанием и ловлей	1	10.01		
48	5.2	Упражнения для развития точности движений. Подвижная игра с бегом	1	11.01		
49	5.3	Упражнения для укрепления мышц туловища. Подвижная игра с прыжками	1	15.01		
50	5.4	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см. Коррекционная игра	1	17.01		
51	5.5	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см. Подвижная игра с прыжками	1	18.01		
52	5.6	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук. Коррекционная игра	1	22.01		
53	5.7	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку	1	24.01		
54	5.8	Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижная игра с бегом	1	25.01		
55	5.9	Упражнения с малыми мячами. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	1	29.01		
56	5.10	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях. Коррекционная игра на развитие точности движений	1	31.01		
57	5.11	Упражнения с большим мячом. Подвижная игра с прыжками	1	01.02		
		Тема6 (11 ч.) Игры				

58	6.1	Правила закаливания. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Коррекционная игра	1	05.02		
59	6.2	Техника безопасности и правила поведения. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки.	1	07.02		
60	6.3	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Выполнение	2	08.02		
61	6.4	ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом.		12.02		
62	6.5	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать». Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки	1	14.02		
63	6.6	Подвижная игра «Бездомный заяц». Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев	1	15.02		
64	6.7	Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...». Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений	1	19.02		
65	6.8	Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги». Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе.	1	21.02		
66	6.9	Подвижные игры с бегом: «Пустое место». Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками	1	22.02		
67	6.10	Эстафеты с предметами. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой	1	26.02		
68	6.11	Коррекционная игра «День и ночь». Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.	1	28.02		
		Тема7 (10 ч.) Игры				
69	7.1	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны». Выполнение игровых действия соблюдая правила игры	1	29.02		
70	7.2	Игра с метанием мяча «Передай мяч». Выполнение упражнений на осанку. Выполнение ползания по гимнастической скамейке.	1	04.03		
71	7.3	Игры на развитие выносливости. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом	1	06.03		
72	7.4	Эстафеты на развитие координации Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой.	1	07.03		

73	7.5	Передача предметов. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.	1	11.03		
74	7.6	Переноска предметов, спортивного инвентаря. Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря	1	13.03		
75	7.7	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц».	1	14.03		
76	7.8	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки	1	18.03		
77	7.9	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя. Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.	1	20.03		
78	7.10	Эстафета с мячом. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой.	1	21.03		
		4 четверть Тема.8 (11 ч.) Легкая атлетика.				
79	8.1	Преодоление простейших препятствий. Преодоление простейших	2	01.04		
80	8.2	препятствий: перепрыгивание, пролезание, оббегание. Коррекционная игра		03.04		
81	8.3	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.	2	04.04		
82	8.4	Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу		08.04		
83	8.5	Прыжок в длину с места. Выполнение упражнений для укрепления	2	10.04		
84	8.6	голеностопных суставов и стоп. Знакомство с названием и техникой выполнения прыжка.		11.04		
85	8.7	Метание теннисного мяча в стену. Знакомство с названием мяча для	2	15.04		
86	8.8	метания. Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча в стену.		17.04		
87	8.9	Метание теннисного мяча в цель. Выполнение метания мяча с	2	18.04		
88	8.10	большой амплитудой		22.04		
89	8.11	Высокий старт 30 м. Ускорение на дистанции в 30 м, Знакомство с понятием высокий старт	1	24.04		
		Тема 9 (11ч.) Легкая атлетика.				
90	9.1	Метание теннисного мяча на дальность. Освоение правильного	3	25.04		
91	9.2	удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих		02.05		
92	9.3	усилий		08.05		

—

93	9.4	Круговые эстафеты до 20 м. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой.	2	15.05		
94	9.5			16.05		
95	9.6	Медленный бег до 1- 2 мин. Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.	2	20.05		
96	9.7			22.05		
97	9.8	Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильно удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием	2	23.05		
98	9.9			27.05		
99	9.10	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.	2	29.05		
100	9.11			30.05		