

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 16 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОРЕЗ»

ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО Протокол от 26.08. 24г. №1 Руководитель ШМО <i>О.В. Петрухина.</i>	СОГЛАСОВАНО зам. директора по УВР <i>М.В. Кондратеня</i> «26» 08 2024г.	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ «ШКОЛА №16 г.о. Торез» <i>Н.Н. Вигливец</i> 26 августа 2024г.
---	--	---

РАБОЧАЯ П.ПРОГРАММА.

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »

по учебному предмету
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »
по адаптированной основной общеобразовательной программе образования слабовидящих обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)
для обучающегося 2-А класса
(индивидуальное обучение на дому)
Попеля Максима Сергеевича

Рабочую программу составила
Нилова Ольга Николаевна
учитель - дефектолог

на 2024-2025 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
II ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	3
III СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА	4
IV КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	5
V КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. №1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

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 0,5 часов 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.

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 лыжными 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.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- ✓ коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
 - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.
- 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 на 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, хлопкий 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 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.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

✓ освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

✓ освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещения 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;

✓ овладеть 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;

✓ овладеть 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 200 до 300 м без остановки.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

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.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	в процессе обучения
2	Гимнастика	6
3	Легкая атлетика	6
4	Лыжная подготовка	3
5	Игры	2
Итого:		17

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

III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
легкая атлетика - 6 часов,					
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности) Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена	1	Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры. Разучивание подвижной игры с элементами обще развивающих упражнений	Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя. Передвигаются к месту занятий. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала(с помощью учителя). Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры(техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют построение в колонну по указанию учителя .Передвигаются в колонне за учителем. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала ; слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Играют в подвижную игру по инструкции учителя
2	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	1	Знакомство с обще развивающими упражнениями с малыми мячами Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием	Выполняют обще развивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют обще развивающие упражнения после инструкции и по показу педагога. Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по инструкции учителя
3	Прыжки в высоту	1	Выполнение различных видов ходьбы .Выполнение обще развивающих упражнений с флажками .Выполнение прыжка в высоту .Подвижная игра .	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
4	Ходьба с различными положениями рук	1	Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Выполнение упражнений для укрепления мышц	Выполняют ходьбу с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися	Выполняют ходьбу с различными положениями рук по показу учителя. Выполняют построение в

			голеностопных суставов и стоп. Подвижная игра с прыжками	2 группы. Осваивают построение в круг с помощью учителя. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	круг.Выполняют упражнения на укрепление мышц ног. Выполняют бег на скорость. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
5	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1	Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положение во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом	Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя
6	Преодоление простейших препятствий	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение обще развивающих упражнений.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют комплекс упражнений меньшее количество раз.	Чередуют бег и ходьбу. Выполняют комплекс упражнений по показу. Преодолевают простейшие препятствия после инструкции учителя.
Игры -2 часа					
7	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение игровых упражнений в беге в различных направлениях, на скорость , действие по сигналу и согласно правилам игры	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
8	Игры на развитие внимания, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Выполнение игровых заданий в бросках и ловле мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения

лыжная подготовка 3 часа					
9	Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности на лыжне	1	Беседа об этапах подготовки к занятию лыжами: одежда и обувь, основные требования к технике безопасности. Тренировочные упражнения по подбору и одеванию одежды и обуви для занятий. Подвижная игра с бегом	Рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь. Отвечают на вопросы односложно. Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры. Отвечают на вопросы целыми предложениями. Осваивают и используют игровые умения
10	Выполнение действий с лыжами	1	Выполнение действий на лыжах. Передвижение ступающим шагом	Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя. Выполняют строевые команды по сигналу учителя	Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами. Выполняют строевые команды по сигналу учителя. Передвигаются ступающим шагом по лыжне
11	Выполнение команд с лыжами в руках	1	Выполнение построений с лыжами в руках. Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Передвижение ступающим шагом	Выполняют строевые команды с лыжами в руках по сигналу учителя.	Выполняют строевые команды с лыжами в руках по сигналу учителя. Выполняют передвижение ступающим шагом
гимнастика - 6 часов					
12	Значение физических упражнений для здоровья человека Правила поведения на уроках гимнастики	1	Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра Подвижная игра с элементами построений. Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий.	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве Участвуют в подвижной игре с элементами	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений Играют в подвижную игру после

			Знакомство с метание малого мяча в цель. Подвижная игра с элементами лазания	построений. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Осваивают метание мяча в цель по показу и прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	инструкции учителя. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Метают мяч в цель по показу и прямому указанию учителя
1 3	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук		Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции
1 4	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1	Выполнение комплекса упражнений в движении .Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе..Подвижная игра с прыжками бегом.	Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. Выполняют лазание на небольшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя.	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Выполняют лазание. Участвуют в игре по инструкции учителя.
1 5	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение обще развивающих упражнений в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение прыжков через скакалку	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют доступные упражнения со скакалкой	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корректирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют упражнения со скакалкой
1 6	Упражнения для формирования	1	Выполнение ходьбы по канату. Выполнение ходьбы с различными	Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец	Выполняют корректирующие упражнения после показа учителем.

	правильной осанки		положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку. Выполнение обще развивающих упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с бегом	выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз .Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
1 7	Упражнения с малыми мячами	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с малыми мячами: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с элементами обще развивающих упражнений	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с малыми мячами, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата		Тема урока	Количес тво часов
	План	Факт		
Лёгкая атлетика 6 часов				
1.	11.09		Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности).Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена.	1
2.	25 .09		Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	1
3.	09.10		Прыжки в высоту.	1
4.	23. 10		Ходьба с различными положениями рук.	1
5.	06. 11		Метание большого мяча двумя руками из- за головы.	1
6.	20. 11		Преодоление простейших препятствий.	1
Игры 2 часа				
7.	04. 12		Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка , бери ленту»	1
8.	18. 12		Игры на развитие внимания , точности движений : « Школа мяча» , «Сбей кеглю».	1
Лыжная подготовка 3 часа				
9.	15. 01		Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности на лыжне.	1
10.	29. 01		Выполнение действий с лыжами.	1
11.	12. 02		Выполнение команд с лыжами в руках	1
Гимнастика 6 часов				
12.	26. 02		Значение физических упражнений для здоровья человека. Правила поведения на уроках гимнастики.	1
13.	12.03		Основные положения и движения рук, ног , туловища, головы: ассиметричные движения рук.	1
14.	09. 04		Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.	1
15.	23. 04		Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.	1
16.	07.05		Упражнение для формирования правильной осанки.	1
				1

17.	21.05		Упражнения с малыми мячами.	1
-----	-------	--	-----------------------------	---

Прошито, пронумеровано скреплено
печатью 12 двенадцать) листов
Должность: Директор ГБОУ «ШКОЛА № 16
Г.О. ТОРЕЗ
Подпись: [подпись] /Н.Н. Вингливскт/

