

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования администрации города Оренбурга

МОАУ "СОШ №64"

РАССМОТРЕНО

на заседании
Методического совета

руководитель МО ЕНЦ

Ф.М. Хусаинова
Протокол №1 от «28»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР

О.А. Бобошко
Протокол №1 от «28»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МОАУ "СОШ №
64"

А.В. Редькин
Протокол №158 от «29»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 523643)

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 2 класса (класс ОВЗ ЗПР 7.2)

Оренбург 2024

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 часов 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 умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;
- формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;
- формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
- формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
- формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

– принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

– принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

– формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

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 во втором классе 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 %.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения			
2	Гимнастика	30			
3	Легкая атлетика	36			
4	Подвижные игры	36			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		3	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		Все го	Контрольн ые работы	Практичес кие работы		
1.	Чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры.	1				
2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	1				
3.	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	1				
4.	Ходьба в медленном и быстром темпе.	1				
5.	Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы.	1				
6.	Перебежки группами и по одному 15-20 м. Входная		1			

	контрольная работа					
7.	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой.	1				
8.	Бег с сохранением правильной осанки.	1				
9.	Бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1				
10.	Прыжки на двух ногах.	1				
11.	Прыжки на одной ноге на месте.	1				
12.	Прыжки с продвижением вперед, назад.	1				
13.	Прыжки с продвижением вправо, влево.					
14.	Прыжки через начерченную линию.	1				
15.	Прыжки через шнур.	1				
16.	Прыжки через набивной мяч.	1				
17.	Прыжки с ноги на ногу.					
18.	Прыжок в длину с места.	1				
19.	Правильный захват различных предметов.					

20.	Прием и передача мяча в круге.	1				
21.	Прием и передача мяча в круге.	1				
22.	Произвольное метание малых мячей.	1				
23.	Произвольное метание больших мячей.	1				
24.	Броски и ловля волейбольных мячей.	1				
25.	Броски и ловля волейбольных мячей.	1				
26.	Метание колец на шести.	1				
27.	Метание колец на шести.	1				
28.	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1				
29.	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1				
30.	Метание мяча снизу с места в стену.	1				
31.	Метание мяча снизу с места в стену.	1				
32.	Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1				

33.	Подвижная игра «У медведя во бору».	1				
34.	Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и колонне.	1				
35.	Название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев.	1				
36.	Перестроение в круг, взявшись за руки	1				
37.	Размыкание на вытянутые руки.	1				
38.	Выполнение строевых команд по показу учителя.	1				
39.	Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде.	1				
40.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	1				
41.	Упражнения на дыхания.	1				

42.	Упражнения на формирование правильной осанки.	1				
43.	Упражнения на укрепление мышц туловища.	1				
44.	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1				
45.	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1				
46.	Упражнения с гимнастической палкой.	1				
47.	Упражнения с обручем.	1				
48.	Упражнения с малыми мячами. Промежуточная контрольная работа		1			
49.	Упражнения с большим мячом.	1				
50.	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1				

51.	Лазание вверх, вниз по гимнастическ ой стенке, не пропуская реек.	1				
52.	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальн ой скамейке.	1				
53.	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальн ой скамейке.	1				
54.	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см.	1				
55.	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см.	1				
56.	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см.	1				
57.	Пролезание через гимнастическ ий обруч.	1				
58.	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.	1				
59.	Ходьба по линии на носках, на пятках с	1				

	различными положениями рук.					
60.	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук	1				
61.	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук.	1				
62.	Стойка на одной ноге.	1				
63.	Стойка на одной ноге.	1				
64.	Правила поведения на занятиях по подвижным играм.	1				
65.	Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека.	1				
66.	Подвижная игра «Канатоходец».	1				
67.	Подвижная игра «Переправа».	1				
68.	Подвижная игра «Разойдись не упади».	1				
69.	Подвижная игра «Стоп».	1				
70.	Подвижная игра «Ловушки».	1				

71.	Подвижная игра «Перемени предмет»	1				
72.	Подвижная игра «Жмурки».	1				
73.	Подвижная игра «Горелки».	1				
74.	Подвижная игра «Два мороза»	1				
75.	Подвижная игра «Краски»	1				
76.	Подвижная игра «Хитрая лиса»	1				
77.	Подвижная игра « Коршун и наседка»	1				
78.	Подвижная игра «Перемена мест».	1				
79.	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	1				
80.	Подвижная игра «Стой»	1				
81.	Коррекционная подвижная игра «Совушка»	1				
82.	Коррекционная подвижная игра «Фигуры»	1				
83.	Коррекционная подвижная игра «Проползи не урони»	1				
84.	Коррекционная подвижная игра «Крокодил»	1				

85.	Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц»	1				
86.	Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы»	1				
87.	Коррекционная подвижная игра «Волк во рву»	1				
88.	Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий»	1				
89.	Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля»	1				
90.	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	1				
91.	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	1				
92.	Коррекционная подвижная игра «Через ручей»	1				
93.	Коррекционная подвижная игра «Пингвины»	1				
94.	Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук	1				

95.	Бег правым, левым боком вперед	1				
96.	Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет	1				
97.	Прыжок в глубину с гимнастической скамейки	1				
98.	Итоговая контрольная работа	1	1			
99.	Метание малого мяча с места в цель	1				
100	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	1				
101	Коррекционная подвижная игра «Проползи не урони»	1				
102	Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы»	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99		

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Учебно-методическое обеспечение.

1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

2. Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии

3. Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка и другие.

4. **Демонстрационные материалы** (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

Материально-техническое обеспечение.

В соответствии с требованиями Стандарта для организации деятельности по физической культуре образовательная организация должна иметь крытые и открытые спортивные сооружения, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для освоения всех разделов учебного предмета. К оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы во 2 классе предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Иметь представление

о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать

основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять

Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь

Играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Винер- Усманова И.А., Цыганкова О.Д./под ред. Винер-Усмановой И.А. Физическая культура. 1-4кл.	1-4	АО «Издательский дом «Просвещение»
--	-----	------------------------------------

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Винер-Усманова И.А. Цыганкова О.Д.\под ред Винер-Усмановой И.А. Физическая культура.-1-4 кл. АО «Издательский дом» Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ / <https://resh.edu.ru/subject/9/>