

Муниципальное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3»

Выписка

из адаптированной основной общеобразовательной программы образования  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
Ученицы 2-б класса  
Садкеевой Виктории  
на 2023-2024 г.

Выписка верна 29.08.2023

Директор Д.В.Ромашков

***Аннотация к рабочей программе***  
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура» разработана в соответствии **ФГОС НОО**

Рабочая программа разработана учителем начальных классов Самосадной Е.В. и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по определенному *учебному предмету*.

Рабочая программа *учебного предмета* является частью АООП НОО для обучающихся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ ДСОШ №3  
Дата: 29.08.2023

## Пояснительная записка

Нормативно-правовую базу разработки адаптированной образовательной рабочей программы по «Адаптивной физической культуре» (далее – АФК) для 1-4 класса составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 года;
- ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г. № 1599);
- «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 классы» под редакцией В. В. Воронковой, 2013г.

Основная **цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 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 ребенка 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;
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;
  - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
  - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### **Место учебного предмета**

Изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе рассчитано на 102 часа (34 недели – 3 часа в неделю).

### **Содержание учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура», 2 класс полностью соответствует федеральному государственному образовательному стандарту образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Знания о физической культуре.** Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Значение и основные правила закаливания.

**Гимнастика. Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. **Практический материал.** Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; Упражнения с предметами: флажками; малыми мячами; большим мячом; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

**Легкая атлетика. Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков. **Практический материал:** Ходьба. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Бег на расстоянии. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Прыжки в длину с места. Прием и передача мяча, флажков по кругу, в колонне. Броски и ловля мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание теннисного мяча. Метание мяча с места в цель.

**Игры. Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). **Практический материал.** Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

### **Требование к уровню подготовки учащихся.**

К концу обучения учащиеся должны знать и уметь следующее:

#### Минимальный уровень:

-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» во 2 классе.**

**Личностными результатами** изучения курса «Физическая культура» во 2 классе является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» во 2 классе является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия;
- содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнение приемов страховки и самостраховки;
- выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнение соревновательные упражнения в избранном виде спорта;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).

### **Познавательные УУД:**

- чтение графических изображений (рисунки, схемы);
- выработка представлений об основных видах спорта;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;

### **Коммуникативные УУД:**

- умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);
- осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» в 4 классе является сформированность следующих умений:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  
 -находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

### Тематический планирование

№	Наименование раздела	Количество часов	Контрольные работы (списывание и диктанты)	Самостоятельные работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент	
	<b>1 четверть</b>	<b>7</b>	<b>2</b>				
1	«Знания о физической культуре»	5			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	Зачем людям нужна физкультура?»	
2	«Гимнастика»	6			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	Проведение физзарядки	
3	«Лёгкая атлетика»	6	1		<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
	<b>2 четверть</b>	<b>1</b>	<b>2</b>				
1	«Знания о физической культуре»	3			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	Составление режима дня школьника.	
2	«Гимнастика»	3			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
3	«Лёгкая атлетика»	5	1		<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>		

	а»				«ФизкультУра» <a href="http://www.fizku.lt-ura.ru/">http://www.fizku.lt-ura.ru/</a>		
	<b>3 четверть</b>	<b>0</b>	<b>3</b>				
1	«Знания о физической культуре»		1		<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> «ФизкультУра» <a href="http://www.fizku.lt-ura.ru/">http://www.fizku.lt-ura.ru/</a>	Встреча с медсестрой школы «Как помочь организму быть сильным»	
2	«Гимнастика»		8		<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> «ФизкультУра» <a href="http://www.fizku.lt-ura.ru/">http://www.fizku.lt-ura.ru/</a>		
3	«Лёгкая атлетика»	6	1		<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> «ФизкультУра» <a href="http://www.fizku.lt-ura.ru/">http://www.fizku.lt-ura.ru/</a>	Спортивные забавные игры в год дракона.	
4	«Игры»		5		<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> «ФизкультУра» <a href="http://www.fizku.lt-ura.ru/">http://www.fizku.lt-ura.ru/</a>		
	<b>4 четверть</b>	<b>4</b>	<b>2</b>				
1	«Знания о физической культуре»		2		<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> «ФизкультУра» <a href="http://www.fizku.lt-ura.ru/">http://www.fizku.lt-ura.ru/</a>		
2	«Лёгкая атлетика»		9		<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> «ФизкультУра» <a href="http://www.fizku.lt-ura.ru/">http://www.fizku.lt-ura.ru/</a>		
3	«Игры»	3	1		<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> «ФизкультУра» <a href="http://www.fizku.lt-ura.ru/">http://www.fizku.lt-ura.ru/</a>		



## Календарно – тематическое планирование

№п /п	Наименование разделов и тем	Дата изучения	Дата фактически
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке. Основы знаний – правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.		
2	Ходьба в быстром темпе		
3	Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.		
4	Разучивание техники низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 секунд.		
5	Разучивание техники бега на 30 метров из положения высокий старт		
6	Разучивание техники челночного бега. Эстафетный бег.		
7	Совершенствование и учет бега на 30м из положения высокий старт. Совершенствование техники челночного бега.		
8	Разучивание техники метания малого мяча на дальность правой и левой руками.		
9	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность		
10	Учет техники метания малого мяча на дальность		
11	Разучивание техники прыжка в длину с места		
12	Учет техники прыжка в длину с места		
13	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра		
14	Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность. Подвижная игра		
15	Индивидуальная работа с мячом		
16	Подвижные игры с элементами ОРУ		
17	Беговые и прыжковые подвижные игры		
18	Разучивание и совершенствование техники ритма и темпа.		
19	Подвижные игры с различными предметами, музыкальная разминка		

20	Совершенствование беговых и прыжковых подвижных игр.		
21	Разучивание техники командных подвижных игр		
22	Совершенствование техники командных подвижных игр		
23	Совершенствование техники игры «Точно в цель»		
24	Совершенствование техники подвижных игр с мячом		
25	Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов		
26	Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов		
27	Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов		
28	Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов		
29	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники выполнения стойки на лопатках и моста из положения лежа.		
30	Разучивание техники выполнения кувырка вперед.		
31	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед		
32	Разучивание техники выполнения кувырка назад		
33	Круговая тренировка.		
34	Разучивание техники акробатического соединения элементов		
35	Совершенствование техники акробатического соединения элементов		
36	Учет техники акробатического соединения элементов.		
37	Круговая тренировка.		
38	Круговая тренировка.		
39	Круговая тренировка.		
40	Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ		
41	Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ		
42	Разучивание техники строевых упражнений		

43	Совершенствование техники строевых упражнений		
44	Совершенствование техники строевых упражнений		
45	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами		
46	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами		
47	Совершенствование техники игры «Вышибалы»		
48	Круговая тренировка		
49	Промежуточный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.		
50	Разучивание техники скользящего шага без палок.		
51	Разучивание техники ступающего шага		
52	Разучивание техники поворотов переступанием без палок		
53	Совершенствование техники ступающего шага		
54	Совершенствование техники скользящего шага		
55	Совершенствование техники поворотов переступанием		
56	Разучивание техники подъёмов и спусков.		
57	Прохождение дистанции 300м		
58	Разучивание техники скользящего шага с палками.		
59	Совершенствование техники скользящего шага с палками		
60	Прохождение дистанции 1000м		
61	Лыжи. Свободное катание		
62	Лыжи. Свободное катание		
63	Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами		
64	Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами		
65	Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами		
66	Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами		
67	Подвижные игры с мячом		

68	Подвижные игры с мячом		
69	Подвижные игры с различными предметами		
70	Подвижные игры с различными предметами		
71	Разучивание техники силы удара заданным отскоком.		
72	Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку		
73	Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку		
74	Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность		
75	Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность.		
76	Подвижные игры и игровые упражнения с мячом		
77	Подвижные игры и игровые упражнения с мячом		
78	Разучивание техники броска набивного мяча от груди снизу.		
79	Основы баскетбола. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча от груди снизу.		
80	Разучивание техники ведения мяча.		
81	Разучивание техники ведения мяча.		
82	Разучивание техники броска мяча по кольцу		
83	Совершенствование техники броска мяча по кольцу		
84	Знакомство с волейбольным мячом		
85	Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку.		
86	Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку		
87	Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку		
88	Разучивание техники игры «Перестрелка»		
89	Совершенствование техники игры «Перестрелка»		

90	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники низкого старта		
91	Совершенствование и учет техники бега на 30м из положения высокий старт		
92	Совершенствование техники бега на 60м из положения высокий старт		
93	Разучивание техники низкого старта с преследованием		
94	Совершенствование техники низкого старта с преследованием.		
95	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность		
96	Совершенствование техники челночного бега 3x10		
97	Совершенствование техники челночного бега 3x10		
98	Совершенствование техники челночного бега 3x10		
99	Совершенствование техники прыжка в длину с места		
100	Учет техники прыжка в длину с места		
101	Игровой урок		
102	Итоговый игровой урок		

### **Материально-техническое обеспечение.**

Изображение спортивного инвентаря на картинках.

- Мячи детские резиновые
- Мячи волейбольные
- Мячи баскетбольные
  
- Флажки.
  
- Обручи.
- Маты гимнастические
- Коврики гимнастические
- Скакалки
- Сетка волейбольная
- Лыжи
- Палки лыжные

- Мячи теннисные
- Эстафетные палочки
- Секундомер
- Свисток
- Скамейка гимнастическая