

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «адаптивная физическая культура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы ГКОУ УР «Новомултанская школа – интернат».

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 обучающихся 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;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Данная программа состоит из 6 разделов: легкая атлетика, подвижные игры, гимнастика с основами акробатики, лыжная подготовка, подвижные игры с элементами спортивных игр, коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Место предмета в учебном плане:

2 класс - по учебному плану - 3 раза в неделю, всего 102 часа.

Планируемые результаты обучения

Личностные учебные действия:

1. положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
2. понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

Регулятивные БУД:

1. принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
2. ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения).

Коммуникативные БУД:

1. вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
2. обращаться за помощью и принимать помощь;

Познавательные БУД:

1. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
2. первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
3. вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта.

Минимальный уровень знаний:

1. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
2. знание основных строевых команд;
3. участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя.

Достаточный уровень знаний:

1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр;
2. выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
3. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
4. соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебной программы

Основы знаний: Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Легкая атлетика: Инструктаж по ТБ. Ходьба с сохранением правильной осанки. Чередование бега и ходьбы. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. Медленный бег до 2 мин. Бег на носках. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы. Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Прыжки в длину с места. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в паре). «Челночный бег».

Подвижные игры: Инструктаж по ТБ. Подвижные игры «Метко в цель», «Кто быстрее?», «Салочки», «Мышеловка», «У медведя во бору...», «Запрещённое движение», «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг», «Сбей кеглю!», «Передача мяча», «Кто дальше бросит?», «Салки». «Класс-мирно!», «Сова и мыши», «Пустое место», «Рыбаки и рыбки», «К своим флажкам». Эстафеты. «С кочки на кочку», «Кот и мыши».

Гимнастика с элементами акробатики: Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых команд. Повороты направо, налево, кругом. Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Класс, Стой!». Размыкание на вытянутые, руки вперед и в сторону. Расчет по порядку. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке. Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным движением рук, по наклонной скамейке.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений): Построение в шеренгу по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.

Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

Лыжная подготовка: Инструктаж по ТБ. Ознакомление и подбор лыжного инвентаря. Передвижение ступающим шагом с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 400м, 600м. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом с палками. Подъем ступающим шагом. Спуски с пологих склонов.

Подвижные игры с элементами спортивных игр: Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Птицы и клетка», «Перестрелка». «Стрельба в мишень», «Кто дальше бросит». Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Броски мяча через волейбольную сетку. Бросок и ловля теннисного мяча.

Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Кол-во часов		Вид деятельности обучающихся
		Всего	Практических	
1.	Основы знаний.	В процессе урока		Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.
2.	Легкая атлетика.	26		Различают основные способы передвижения человека. Осваивают ходьбу под счет. Сочетают различные виды ходьбы. Осваивают технику выполнения беговых упражнений. Сочетают различные виды ходьбы и бега. Моделируют ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивают технику бега различными способами, умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Осваивают технику метания малого мяча. Метают мяч из различных положений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику выполнения прыжка в длину с места. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
3.	Подвижные игры.	13		Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технические действия в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.
4.	Гимнастика с основами акробатики.	16		Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений. Выполняют технику разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов, группировок из положения стоя и лежа на спине. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических

				упражнениях.
5.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	8		Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают точность движений. Выполняют различные упражнения без контроля и с контролем зрения.
6.	Лыжная подготовка.	27		Соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении лыжных шагов. Осваивают технику: скользящего шага без палок, поворотов переступанием на месте, спусков и подъемов. Выполняют технику ступающего и скользящего шага без палок.
7.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	12		Владеют мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивать технические действия из спортивных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.
	Итого:	102	102	

Календарно-тематическое планирование в 2 классе.

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика			
1	Т. Б. на уроках легкой атлетики. Ходьба, бег, прыжки.	1	
2, 3	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде с различными положениями рук.	2	
4	Правильное дыхание во время ходьбы и бега.	1	
5	Чередование бега с ходьбой до 2 мин.	1	
6	Ходьба с перешагиванием через предмет (2 - 3 предмета), по разметке.	1	
7	Прыжки в высоту с шага.	1	
8	Прыжок в длину с места, на маты.	1	
9, 10	Прыжок в длину с разбега, на маты.	2	
11,12	Метание малого мяча в пол на высоту отскока.	2	
13	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).	1	
14	«Челночный бег».	1	
Подвижные игры			
15, 16	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры «Метко в цель», «Кто быстрее?».	2	
17,18	Подвижные игры «Салочки», «Мышеловка».	2	
19, 20	Подвижная игра «У медведя во бору...», «Запрещённое движение».	2	
21, 22	Подвижная игра «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу».	2	
23,24	Подвижная игра «Попади в круг», «Сбей кеглю!».	2	
Гимнастика с основами акробатики			
25,26	Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых команд. Повороты направо, налево, кругом.	2	
27,28	Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Класс, Стой!».	2	
29,30	Размыкание на вытянутые, руки вперед и в сторону. Расчет по порядку.	2	
31,32	Группировка. Перекаты в группировке.	2	
33,34	Кувырок вперед.	2	
35	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами.	1	
36	Лазанье по гимнастической стенке.	1	
37	Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке.	1	
38	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	1	
39	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.	1	

40	Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным движением рук, по наклонной скамейке.	1	
Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)			
41	Построение в шеренгу по заданному ориентиру.	1	
42	Движение в колонне с изменением направлений.	1	
43	Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.	1	
44	Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.	1	
45	Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.	1	
46	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.	1	
47	Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя.	1	
48	Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.	1	
Лыжная подготовка			
49	Инструктаж по ТБ. Ознакомление и подбор лыжного инвентаря.	1	
50-52	Передвижение ступающим шагом с палками.	3	
53-55	Передвижение ступающим шагом без палок.	3	
56	Передвижение на лыжах до 400м.	1	
57-59	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	3	
60,61	Передвижение скользящим шагом с палками.	2	
62-64	Подъем ступающим шагом.	3	
65-68	Спуски с пологих склонов.	4	
69	Передвижение на лыжах до 600м.	1	
70-72	Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.	3	
73,74	Игры на лыжах.	2	
75	Передвижение на лыжах до 1000м.	1	
Подвижные игры			
76	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Передача мяча», «Кто дальше бросит?».	1	
77	Подвижная игра «Пустое место», «Рыбаки и рыбки».	1	
78	Подвижная игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1	
Подвижные игры с элементами спортивных игр			
79,80	Подвижная игра «Птицы и клетка», «Перестрелка».	2	
81,82	Ведение мяча. Подвижная игра «С кочки на кочку».	2	

83,84	Броски мяча в кольцо.	2	
85,86	Подвижная игра «Стрельба в мишень», «Салки».	2	
87,88	Броски мяча через волейбольную сетку.	2	
89,90	Бросок и ловля теннисного мяча.	2	
Легкая атлетика			
91	Инструктаж по ТБ. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	1	
92	Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1	
93	Метание теннисного мяча с места в цель.	1	
94	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).	1	
95	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	1	
96	Ходьба с изменением скорости.	1	
97	«Челночный бег». Прыжки в длину с места.	1	
98	Бег с преодолением малых препятствий.	1	
99	Высокий старт. Бег 30м.	1	
100, 101	Метание мяча на дальность.	2	
102	Кросс 500м.	1	

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Литература для учителя:

1. Баландин Г. А. урок физкультуры в современной школе. Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. – м. : Советский спорт, 2002.
2. Фарфель, В.С. Двигательные способности //Теория и практика физической культуры. 1977. №12
3. Холодов, Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
4. Черник, Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе. Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997. – 320 с., ил.

Средства обучения:

1. Стенка гимнастическая .
2. Скамейка гимнастическая жесткая
3. Скамейка гимнастическая
4. Мячи: м/мячи, ф/б мячи, в/б мячи, б/б мячи, г/мячи, т/мячи.
5. Палки гимнастические.
6. Скакалки.
7. Мат гимнастический.
8. Кегли.
9. Обруч.
10. Рулетка измерительная.
11. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
12. Лыжи детские с креплениями и палками.
13. Аптечка.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

2 класс

Контрольные упражнения	Мальчики						Девочки					
	Основная группа			Подготовительная группа			Основная группа			Подготовительная группа		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	10	8	6	11	9	7	8	6	4
Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок в длину с места (см)	120-122	117-119	107-116	116-107	106-95	97-86	118-120	115-117	97-114	114-97	96-75	74-57
Прыжки на скакалке за 30 секунд, кол-во раз.	10	8	5	7	5	3	10	8	5	7	5	3
Бег 30 м с высокого старта (с)	8,5	8,8	9,3	9,1	9,9	10,6	9,1	9,6	10,0	10,4	11,00	11,6
Бег 800 м	Без учета времени											