

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Новомулганская школа-интернат»

Рассмотрена на заседании ШМО
учителей начальных классов
протокол № 1
от «28» августа 2024г.

Утверждаю
Директор
_____ Л.А.Бушкова
приказ № 63
от «29» августа 2024г.

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «29» августа 2024г.

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре

2 класс

Составитель:
учитель первой
квалификационной категории
Степанов С.С.

с. Новый Мултан
2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы ГКОУ УР «Новомултанская школа-интернат».

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся с интеллектуальными нарушениями в процессе приобщения их к физической культуре.

Задачи:

1. укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
2. развитие двигательных способностей в процессе обучения;
3. воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

На изучение программного материала во 2 классе по учебному плану выделено 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Личностные, предметные результаты освоения предмета

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. контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
3. 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. сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
3. обращаться за помощью и принимать помощь;
4. доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

Познавательные БУД:

1. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
2. использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
3. формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.

Предметные учебные действия:

1. планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
2. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
3. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
4. выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Минимальный уровень знаний:

1. представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
2. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
3. знание основных строевых команд;
4. участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
5. подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
6. знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием.

Достаточный уровень знаний:

1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
2. владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
3. 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 парах). «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-смирно!», «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. Соблюдают правила личной гигиены.
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.

			<p>Осваивают технику бега различными способами, умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.</p> <p>Осваивают технику метания малого мяча. Метают мяч из различных положений. Соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Осваивают технику выполнения прыжка в длину с места.</p> <p>Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>
3.	Подвижные игры.	13	<p>Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p> <p>Излагают правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделируют технические действия в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p>
4.	Гимнастика с основами акробатики.	16	<p>Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих</p>

				<p>упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений.</p> <p>Выполняют технику разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов, группировок из положения стоя и лежа на спине.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнениях.</p>
5.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	7		<p>Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают точность движений.</p> <p>Выполняют различные упражнения без контроля и с контролем зрения.</p>
6.	Лыжная подготовка.	28		<p>Соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении лыжных шагов.</p> <p>Осваивают технику: скользящего шага без палок, поворотов переступанием на месте, спусков и подъемов.</p> <p>Выполняют технику ступающего и скользящего шага без палок.</p>
7.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	12		<p>Владеют мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Осваивают технические действия из спортивных игр.</p>

				<p>Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p>
		Всего:	102	102

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Раздел, тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика			
1		Инструктаж по ТБ. Ходьба с сохранением правильной осанки. Чередование бега и ходьбы.	1
2		Ходьба и бег с высоким подниманием бедра.	1
3		Ходьба с преодолением препятствий.	1
4		Бег с ускорением 30м.	1
5		Медленный бег до 2 мин.	1
6		Бег на носках.	1
7		Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками.	1
8		Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы.	1
9		Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги.	1
10		Прыжки в длину с места.	1
11		Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	1
12		Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	1
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 различных упражнений без контроля и с контролем зрения.	1
Лыжная подготовка			
48, 49		Инструктаж по ТБ. Ознакомление и подбор лыжного инвентаря.	2
50, 51, 52		Передвижение ступающим шагом с палками.	3
53, 54, 55		Передвижение ступающим шагом без палок.	3
56		Передвижение на лыжах до 400м.	1
57, 58, 59		Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	3
60, 61, 62		Передвижение скользящим шагом с палками.	3
63,		Подъем ступающим шагом.	3

64, 65			
66, 67, 68, 69		Спуски с пологих склонов.	4
70		Передвижение на лыжах до 600м.	1
71, 72, 73, 74, 75		Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.	5
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

- футбольные ворота-2 шт.;
- баскетбольные мячи-10 шт.;
- баскетбольные кольца-2 шт.;
- скакалки-12 шт.;
- мячи футбольные-10 шт.;
- стойки (кегли)-10 шт.;
- теннисные ракетки-6 шт.;
- ракетки для бадминтона-5 пар;
- мячи для метания-5 шт.;
- обручи-10 шт.;
- гантели-1 комплект;
- гимнастические палки-10 шт.;
- гимнастические маты-6 шт.
- **дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря.

Литература для педагога:

1. А.Ю.Патрикеев, С.Г.Арзуманов. Физическая культура. 3 класс: Учитель, 2013.
2. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации для учителя.-М.: Баласс, 2012.
3. Справочник учителя физической культуры\авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.
4. Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. методическое пособие.-М.: баласс, 2012.
5. Физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС. Содержание, методика, сценарии.- Волгоград: Учитель

Литература для обучающихся:

1. Федорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС/Н.А.Федорова.-М.: Издательство «Экзамен», 2016.

**Контрольно-измерительные материалы
к рабочей программе
«Адаптивная физическая культура»
2 класс**

Пояснительная записка

Тестирование проводится в начале года (сентябрь-октябрь) – для того, чтобы узнать физическую подготовленность учеников, и в конце года (апрель-май) – для того, чтобы увидеть произошедшие изменения в физической подготовленности учеников. Опирается на литературу: Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.-Волгоград: Учитель, 2011.-251с.

Цель и задачи:

- подготовка учащихся к сдаче нормативов;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

Учебные нормативы по физкультуре для 2 класса

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30м,с.	5.4	7.0	7.2	5.6	7.2	7.4
2.	Бег 1000м.	без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места.	150	125	110	140	120	105
4.	Подтягивание: на высокой перекладине (Ю), на низкой (Д).	4	2	1	10	7	5
5.	Метание мяча на дальность.	20	18	15	18	15	10
6.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	60	50	40	70	60	40
7.	«Челночный бег 3х10м.».	9.1	10.0	10.4	9.7	10.7	11.2
8.	Метание в цель с 6м.	4	2	1	3	2	1

Критерии оценивания

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко при выполнении прыжков в длину; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Основная группа

«5» ставится если обучающийся без ошибок, самостоятельно выполняет упражнения, показывает осознанное усвоение программного материала.

«4» обучающийся в основном показывает усвоение изучаемого материала, умеет применять полученные знания и умения при незначительной помощи учителя.

«3» обучающийся обнаруживает недостаточное понимание изучаемому материала, затрудняется выполнять двигательные действия, физические упражнения выполняет с полной помощью учителя.

«2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Подготовительная группа

В нее включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышение требования к организму.

Перед учащимися подготовительной группы ставят задачи:

- улучшить свою общую физическую подготовленность;
- овладеть учебными нормативами школьной программы;
- добиться перевода их в основную медицинскую группу.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

В таких случаях учитель оценивает активность на уроке, готовность заниматься и другие параметры в рамках урока.

В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся подготовительной группы, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся подготовительной группы необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Специальная группа

Обучающиеся оцениваются исходя из индивидуальных особенностей.