

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Новомултанская 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
(вариант 8.3)

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 начального общего образования для обучающихся с РАС с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 8.3) ГКОУ УР «Новомултанская школа-интернат».

Цель: всестороннее развитие личности, в процессе приобщения их к физической культуре.

Задачи:

1. укрепление здоровья, закаливание организма, формирование правильной осанки;
2. коррекция и развитие двигательных качеств с учетом их индивидуальных возможностей;
3. формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений.

Место предмета в учебном плане

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

Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Кол-во часов
1.	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	2
2.	Построения и перестроения	10
3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	17
4.	Ходьба и упражнения в равновесии.	18
5.	Лыжная подготовка.	24
6.	Бег.	4
7.	Прыжки.	8
8.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	8
9.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	4
10.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	7
	Всего:	102

Содержание учебного предмета

Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (на каждом уроке). Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со спортивным залом. Знакомство с оборудованием для уроков физкультуры.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Повороты на месте направо, налево.

Общеразвивающие упражнения. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Приседание.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, с выполнением различных упражнений. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности. Ходьба по гимнастической скамейке: ровной (наклонной) поверхности, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Бег в колонне за учителем. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа, направления движения. Преодоление препятствий при беге.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в стороны, через препятствие. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх, вниз, через препятствие. Перезезание через препятствие.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Прокатывание мяча двумя руками друг другу. Ловля мяча, брошенного учителем. (Бросание мяча учителю). Сбивание предметов большим (малым) мячом. Прокатывание мяча двумя руками между предметами. Метание в цель (на дальность).

Лыжная подготовка. Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага на лыжах. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж. Выполнение скользящего шага без палок на лыжах. Преодоление подъемов ступающим шагом на лыжах.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание баскетбольного и волейбольного мяча. Передача и ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Раздел, тема урока	Кол-во часов
Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.			
1		Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со спортивным залом.	1
2		Знакомство с оборудованием для уроков физкультуры.	1
Построения и перестроения.			
3,4 5		Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).	3
6,7 8		Построение в колонну по одному, в одну шеренгу.	3
9,10 11,12		Повороты на месте направо, налево.	4
Общеразвивающие упражнения.			
13		Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1

14		Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1
15		Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1
16		Круговые движения кистью.	1
17		Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа».	1
18		Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1
19		Движения плечами «вперед-назад, вверх, вниз».	1
20		Движения головой: наклоны вперед (назад), в стороны, повороты.	1
21		Поднимание головы в положении «лежа на животе».	1
22		Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	1
23		Повороты туловища влево, вправо.	1
24		Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	1
25		Наклоны туловища вперед (в стороны, назад) в сочетании с поворотами.	1
26		Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1
27		Приседание.	1
28		Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1
29		Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	1
Ходьба и упражнения в равновесии.			
30, 31		Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	2
32, 33		Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	2
34, 35		Ходьба с высоким подниманием колен.	2
36, 37		Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	2
38, 39		Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, с выполнением различных упражнений.	2
40, 41		Ходьба с изменением темпа, направления движения.	2
42, 43		Преодоление препятствий при ходьбе.	2
44, 45		Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности.	2
46, 47		Ходьба по гимнастической скамейке: ровной (наклонной) поверхности с предметами (препятствиями).	2
Лыжная подготовка.			
48		Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря.	1
49		Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега.	1
50, 51		Стояние на параллельно лежащих лыжах.	2
52, 53, 54, 55, 56, 57		Выполнение ступающего шага на лыжах.	6
58, 59,		Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж.	4

60, 61			
62, 63, 64, 65		Выполнение скользящего шага без палок на лыжах.	4
66, 67, 68, 69, 70, 71		Преодоление подъемов ступающим шагом на лыжах.	6
Прыжки.			
72, 73		Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед.	2
74, 75		Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	2
76, 77		Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	2
78, 79		Прыжки в длину с места, в высоту, глубину.	2
Ползание, подлезание, лазание, перелезание.			
80, 81		Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	2
82, 83		Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в стороны, через препятствие.	2
84, 85		Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх, вниз, через препятствие.	2
86, 87		Перезезание через препятствие.	2
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.			
88		Прокатывание мяча двумя руками друг другу.	1
89		Ловля мяча, брошенного учителем. (Бросание мяча учителю).	1
90		Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1
91		Метание в цель (на дальность).	1
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.			
92		Узнавание баскетбольного и волейбольного мяча.	1
93, 94		Передача и ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	2
95, 96		Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	2
97, 98		Броски мяча в кольцо двумя руками.	2
Бег.			
99		Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1
100		Бег с изменением темпа, направления движения.	1
101		Преодоление препятствий при беге.	1
102		Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, приставным шагом.	1