

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Новомултанская школа-интернат»**

Рассмотрена на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
протокол № 1  
от «26» августа 2023г.

Утверждаю  
Директор  
\_\_\_\_\_ Л.А.Бушкова  
приказ № 75  
от «31» августа 2023г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «28» августа 2023г.

**Рабочая программа**  
по адаптивной физкультуре

**2 класс**

Составитель:  
учитель первой  
квалификационной категории  
Скобелев В.Ю.

с. Новый Мултан  
2023 год

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «адаптивная физкультура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы НОО для обучающихся с РАС с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 8.4) ГКОУ УР «Новомултанская школа – интернат».

**Цель:** повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, социальная адаптация.

#### **Задачи:**

1. укрепление и сохранение здоровья;
2. расширение индивидуальных двигательных возможностей;
3. воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

#### **Общая характеристика учебного предмета**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Методика преподавания адаптированной физкультуры основана на дифференцированном и индивидуальном подходе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой.

В процессе занятий используются коррекционные подвижные игры, на сохранения равновесия, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

#### **Место предмета в учебном плане:**

2 класс - по учебному плану - 2 раза в неделю, всего 68 часов.

#### **Планируемые результаты обучения**

##### **Личностные учебные действия:**

1. положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

##### **Регулятивные БУД:**

1. 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);

##### **Познавательные БУД:**

1. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
2. повышения работоспособности;

##### **Минимальный уровень знаний:**

1. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
2. знание основных строевых команд;

##### **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. соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## Содержание учебного предмета

**Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.** Т. Б. поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Знакомство со спортивным залом. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Знакомство с оборудованием для уроков физкультуры. Совместное рассматривание с учителем оборудования спортивного зала. Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами.

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

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки. Шаг вперед, назад, вправо, влево. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.

**Ходьба и бег.** Ходьба по линии. 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 в медленном, быстром темпе. Преодоление препятствий при ходьбе. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Преодоление препятствий при беге. Бег приставным шагом. Свободный бег на носках.

**Броски, ловля, метание, передача предметов.** Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя руками). Удары об пол мяча (ведение мяча). Бросание мяча в цель и на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Метание в цель (на дальность). Прокатывание мяча между предметами.

**Лыжная подготовка.** Инструктаж по ТБ. Ознакомление и подбор лыжного инвентаря. 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. Передвижение скользящим шагом с палками.

**Подвижные игры.** Соблюдение правил игры «мячик». «Сбей кеглю». «Поймай мяч». «Ногой по мячу». «Три жизни». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий». «Трудная мишень».

## Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1.	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	6
2.	Построения и перестроения	8
3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	5
4.	Ходьба и бег.	18
7.	Броски, ловля, метание, передача предметов.	6
9.	Подвижные игры.	8
10.	Лыжная подготовка.	17
	Всего:	68

**Календарно-тематическое планирование в 2 классе.**

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата
<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.</b>			
1	Т. Б. поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Знакомство со спортивным залом.	1	05.09
2, 3	Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.	2	07.09; 12.09
4, 5	Знакомство с оборудованием для уроков физкультуры. Совместное рассматривание с учителем оборудования спортивного зала	2	14.09; 19.09
6	Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами.	1	21.09
<b>Построения и перестроения</b>			
7, 8	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка	2	26.09; 28.09
9, 10	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка	2	03.10; 05.10
11,12	Стойка «ноги вместе», «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).	2	
13, 14	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу.	2	
<b>Ходьба и бег.</b>			
15, 16	Ходьба по линии.	2	
17, 18	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	2	
19, 20	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	2	
21, 22	Ходьба в медленном, быстром темпе.	2	
23, 24	Преодоление препятствий при ходьбе.	2	
25, 26	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	2	
27, 28	Преодоление препятствий при беге	2	
29, 30	Бег приставным шагом.	2	
31, 32	Свободный бег на носках.	2	
<b>Лыжная подготовка</b>			
33	Инструктаж по ТБ. Ознакомление и подбор лыжного инвентаря.	1	
34	Транспортировка лыжного инвентаря.	1	
35, 36	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам	2	
37	Чистка лыж от снега.	1	
38, 39	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	2	
40, 41	Выполнение ступающего шага на лыжах.	2	
42, 43	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж.	2	
44-46	Выполнение скользящего шага без палок на лыжах.	3	
47-49	Передвижение скользящим шагом с палками.	3	

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

50	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	
51	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	
52	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой поверхности скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки.	1	
53	Шаг вперед, назад, вправо, влево.	1	
54	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.	1	
<b>Броски, ловля, метание, передача предметов</b>			
55	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя руками).	1	
56, 57	Удары об пол мяча (ведение мяча).	2	
58	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1	
59	Метание в цель (на дальность).	1	
60	Прокатывание мяча между предметами.	1	
61, 62	Соблюдение правил игры «мячик», «Три жизни».	2	
63, 64	«Сбей кеглю», «Трудная мишень».	2	
65, 66	«Поймай мяч».	2	
67, 68	«Ногой по мячу». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	2	

### **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.