

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа – интернат поселка Эгвекинот»
(МБОУ «Ш – И поселка Эгвекинот»)

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического
объединения учителей –
предметников
Рекомендовано к
утверждению
Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.
Руководитель МО учителей
– предметников
И.В. Елизарова

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по
УВР
Г.А. Перепелкина
«28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом директора МБОУ
«Ш – И поселка Эгвекинот»
от «28» августа 2023 г. № 76

АДАптированная рабочая программа
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
«АДАптивная физическая культура»

основное общее образование, 2 класс

автор-составитель:
Пузанов С.М.,
учитель

2023г.

ГО Эгвекинот

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «адаптивная физическая культура» для обучающихся 2 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Пояснительная записка

1. Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ Министерства Просвещения России от 21.09.2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
3. Приказ Минобрнауки от 09.06.2016 г. № 699 « Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Приказ Министерства Просвещения от 24.11.2022 г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
5. Распоряжение Министерства Просвещения России от 22. 01.2021 г. № Р-23 «Об утверждении методических рекомендаций по материально-техническому оснащению и обновлению содержания образования в отдельных общеобразовательных организациях в 2021 году».
6. Учебный план АООП (вариант 1) МБОУ «Школа – интернат поселка Эгвекинот» на 2023-2024 учебный год.
7. СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Целью курса:

- овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнений, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Задачи:

укрепление здоровья, формирование навыков правильного дыхания и осанки;

- 1) формирование двигательных умений и навыков;
- 2) коррекция и развитие чувства темпа и ритма, координации движения;
- 3) формирование гигиенических навыков;
- 4) привитие умения соблюдать ТБ на уроках физической культуры;
- 5) формирование умения владеть своими эмоциями;
- 6) воспитывать дисциплинированность, силу воли.

Место учебного предмета в учебном плане

На реализацию программы по адаптивной физической культуре в федеральном базисном учебном плане во 2 классе отводится 3 час в неделю. Курс рассчитан на 102 часа в год

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета:

Предметные результаты	Личностные результаты
знание и соблюдение ТБ на занятиях по физической культуре, развитие потребности заниматься физкультурой и спортом в свободное от занятий время.	дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам.

Содержание адаптированной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2 класса

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности
1	Легкая атлетика	12	Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копьё, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья.
2	Гимнастика	12	В содержание основной гимнастики входят строевые (упражнения в построении и перестроении), общеразвивающие и основные движения.
3	Спортивные игры и подвижные игры	49	Основными характеристиками спортивных игр являются то, что они в отличие от подвижных игр развивают не только основные группы мышц, но и в целом многие другие незаменимые для человека качества, такие как ловкость, выносливость, моторику, физическую силу
4	Лыжи	20	Общая характеристика лыжного спорта. Лыжный спорт Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции.
5	Легкая атлетика	9	Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копьё, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья.
ИТОГО:		102	

Лёгкая атлетика (12 часа)

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Ходьба: Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Бег: Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3x5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета)

Прыжки: Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание

Метание: Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4-8 м) с места.

Гимнастика (12 часов)

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений, перестроений, ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

В программу включены упражнения с предметами для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений учащихся.

Небольшой объем часов отведенный на прохождение гимнастики объясняется недостаточностью спортивного инвентаря и оборудования необходимого для проведения уроков по данному разделу.

Строевые упражнения.

Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг».

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

Элементы акробатических упражнений: Перекаты в группировке. Мостик из положения лежа на спине. 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально).

Лазанье: Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20-30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы: Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук

Опорные прыжки: Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

Спортивные и подвижные игры (49 часа)

В раздел «Спортивные и подвижные игры» включены спортивные и подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, которые благоприятно сказывают влияние на эмоциональные отношения детей друг с другом, между группами детей.

Пионербол: Ознакомление с правилами игры, расстановка игроков на площадке. Броски мяча одной и двумя руками. Броски мяча через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам.

Баскетбол: Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Ведение и передача мяча в баскетболе. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Броски по корзине. Учебная игра по упрощенным правилам.

Флорбол: ТБ и правила игры в флорбол. Расстановка игроков. Ведение и передача мяча, защита ворот. Эстафеты с элементами флорбола.

Лыжная подготовка (20 часов)

Раздел «Лыжная подготовка» включает развитие умения передвигаться на лыжах различным ходом и в различном темпе, спускаться и подниматься на пологие склоны различными приемами. Занятия по лыжной подготовке способствуют развитию выносливости и закаливанию организма. Уроки по лыжной подготовке проводятся с учетом погодных и климатических условий Крайнего Севера, начиная с 3 четверти учебного года.

Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).

Календарно – тематическое планирование адаптированной рабочей программы учебного курса «Физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2 класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
	Легкая атлетика		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.	1	
2	Высокий старт, бег с ускорением 10 – 15 м	1	
3	Бег с ускорением. Скоростной бег.	1	
4	Бег 30 м на результат.	1	
5	Низкий старт. Стартовый разгон 4 по 10,15 м. Бег 60 м	1	
6	Бег 60 м на результат.	1	
7	Бег 300 м. Прыжки в длину с места.	1	
8	Прыжок в шаге с приземлением на обе ноги. Медленный бег до 3 минут.	1	
9	Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину.	1	
10	Метание мяча в цель с 5 – 6 шагов.	1	
11	Метание мяча в цель с 5 – 6 шагов.	1	
12	Метание мяча на дальность.	1	
	Гимнастика 12 часов		
13	Вводный урок. Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ сгиб, разгибание туловища за 30 сек.	1	
14	Строевые упражнения.	1	
15	Выполнение строевых команд. ОРУ на гибкость.	1	
16	Полный прыжок	1	
17	ОРУ на мышцы плечевого пояса.	1	
18	Выполнение упражнения «Стойка на лопатках»	1	
19	Строевые упражнения в движении.	1	
20	Кувырок вперед. ОРУ на гибкость из положения сидя.	1	
21	Кувырок вперед. ОРУ на гибкость из положения сидя.	1	
22	ОРУ для позвоночника, мышц спины, живота.	1	
23	Лазание по веревочной лестнице.	1	
24	Лазание по веревочной лестнице.	1	

	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол.		
25	Инструктаж по технике безопасности во время игры в баскетбол. Стойка игрока.	1	
26	Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	
27	Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	
28	Ведение мяча на месте в средней и высокой стойке.	1	
29	Ведение мяча на месте в средней и высокой стойке.	1	
30	Освоение техники ведения мяча (на месте, в движении).		
31	Освоение техники ведения мяча (на месте, в движении).		
32	Повороты на месте. Передача мяча одной рукой в движении.		
33	Повороты на месте. Передача мяча одной рукой в движении.		
34	Учебная игра по упрощенным правилам.		
35	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
36	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств в баскетболе.	1	
37	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств в баскетболе.	1	
38	Спортивные эстафеты с элементами баскетбола.	1	
39	Спортивные эстафеты с элементами баскетбола.	1	
	Спортивные игры. Пионербол.		
40	Инструктаж по ТБ на рабочем месте при игре пионербол. Расстановка игроков. Основные правила игры.	1	
41	Ловля и передача мяча через сетку в парах	1	
42	Ловля и передача мяча через сетку в парах	1	
43	Прием и передача мяча в два паса. Игра «Мяч над сеткой».	1	
44	Прием и передача мяча в два паса. Игра «Мяч над сеткой».	1	
45	Корректирующие упражнения с элементами пионербола	1	
46	Корректирующие упражнения с элементами пионербола	1	
47	Передача мяча снизу двумя руками.	1	
48	Передача мяча снизу двумя руками.	1	
49	Учебная игра в пионербол.	1	
	Подвижные игры		
50	Вводное занятие: инструкция по ТБ. «Гуси лебеди»	1	
51	«Салки». «День и ночь»	1	
52	«Салки». «День и ночь»	1	
53	«Догони меня» «Вызов номеров»	1	
54	«Догони меня» «Вызов номеров»	1	
55	«Догони меня» «Вызов номеров»	1	
56	«Догони меня» «Вызов номеров»	1	
	Легкая атлетика		
57	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	
58	Высокий старт, бег с ускорением 10-15 м.	1	
59	Бег с ускорением 30м. Скоростной бег.	1	
60	Бег 60 м. на результат	1	
61	Низкий старт. Стартовый разгон 4 по 10,15 м. Бег 30 м.	1	
62	Бег 30 м. на результат.	1	
63	Бег на 1000 м. Прыжки в длину с места.	1	
64	Прыжок в шаг с приземлением на обе ноги. Медленный бег	1	

	до 3 минут.		
65	Челночный бег 3*10 м. Прыжки в длину с места.	1	
66	Метание мяча в цель с 5-6 м шагов.	1	
67	Метание мяча в цель с 5-6 м шагов.	1	
68	Метание мяча на дальность.	1	
	Лыжная подготовка	1	
69	Инструктаж по ТБ во время лыжной подготовки.	1	
70	Передвижение на лыжах различными видами ходов.	1	
71	Ступающий шаг.	1	
72	Ступающий шаг.	1	
73	Скользкий шаг.	1	
74	Скользкий шаг.	1	
75	Попеременный двухшажный ход.	1	
76	Попеременный двухшажный ход.	1	
77	Спуск в основной и низкой стойке.	1	
78	Спуск в основной и низкой стойке.	1	
79	Подъем лесенкой прямо.	1	
80	Подъем лесенкой прямо.	1	
81	Повороты переступанием вокруг пяток.	1	
82	Повороты переступанием вокруг пяток.	1	
83	Игры на лыжах.	1	
84	Игры на лыжах.	1	
85	Повороты переступанием с продвижением вперед.	1	
86	Повороты переступанием с продвижением вперед.	1	
87	Передвижение на лыжах с различным ходом и темпом движения.	1	
88	Передвижение на лыжах с различным ходом и темпом движения.	1	
	«Подвижные и спортивные игры. Флорбол»		
89	Инструктаж по ТБ во время игры в флорбол. Правила игры. Расстановка игроков.	1	
90	Передача мяча в парах.	1	
91	Передача мяча в парах.	1	
92	Ведение мяча в парах.	1	
93	Ведение мяча в парах.	1	
94	Способы обводки игрока и защиты ворот.	1	
95	Способы обводки игрока и защиты ворот.	1	
96	Учебная игра во флорбол	1	
97	Учебная игра во флорбол	1	
98	Учебная игра во флорбол	1	
99	Учебная игра во флорбол	1	
100	Учебная игра во флорбол	1	
101	Учебная игра во флорбол	1	
102	Учебная игра во флорбол	1	

Требования к уровню подготовки выпускников 2 класса

Обучающиеся должны уметь	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; - подготавливать спортивную форму к занятиям, переодеваться; - правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; - лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; -метать на дальность и на меткость; -выполнять высокий старт.
Обучающиеся должны знать	<ul style="list-style-type: none"> -правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке; -название снарядов и гимнастических элементов; -иметь понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; - правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся должны знать: <ul style="list-style-type: none"> - правила изучаемых игр; - понятие «высокий старт», «эстафетный бег».

Контрольно- измерительные материалы

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень физической подготовки									
			Мальчики					Девочки				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низший	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низший
1	Прыжок в длину с места	10	177	167 - 176	150-163	135 - 150	134	164	150-163	136-149	119-135	118
2	Наклон вперед из положения сидя	10	9	7-8	5 - 6	3 - 4	2	15	12 - 14	8 - 11	4 - 7	3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10	22	19	16	13	10	16	14	11	9	6
4	Поднимание туловища из положения лежа на животе, раз	10	11	10	9	8	7	9	8	7	6	5
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз	10	14	13	12	11	10	11	10	9	8	7
6	Приседания за 30 с. (раз)	10	24	22	20	18	16	19	18	17	16	15
7	Медленный бег в сочетании с ходьбой за 6 мин (м)	10	1200	1100	1000	900	800	1100	1000	900	800	700
8	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1	10	36	31	26	21	16	31	26	21	16	11

	м от стены за 30 сек (раз)											
9	Прыжки со скакалкой за 20 сек (раз)	10	40	33	25	18	12	45	36	28	22	13
10	Бросок набивного мяча 1 кг из – за головы в положении сидя (см)	10	440	410	380	350	320	370	345	320	295	270

Спортивный инвентарь и оборудование в МБОУ «Ш — И поселка Эгвекино»

Футбольный мяч — 10 шт. Волейбольный мяч — 5 шт. Баскетбольный мяч — 10 шт. Обручи — 10 шт.

Скакалки — 10 шт.

Гантели — 8 шт.

Гимнастические палки — 10 шт. Велосипеды — 5 шт.

Ракетки для игры в бадминтон — 4 шт. Лыжи — 15 шт.

Ключка для флорбола — 10 шт. Шлем вратаря для флорбола — 2 шт. Мяч для флорбола — 50 шт.

Щитки вратаря для флорбола — 4 шт. Ворота для игры в флорбол 2 шт. Маты — 10 шт.

Гимнастический козел — 1 шт. Сетка для игры в волейбол — 1 шт.

Баскетбольные щиты с кольцами — 8 шт.

Канат — 2 шт.

Веревочная лестница — 2 шт.

Шведская стенка — 4 шт.

Скамейки — 5 шт.

Брусья навесные со спинкой — 4 шт.

Дуга для подлезания — 10 шт.

Эллиптический тренажёр — 2 шт.

Беговая дорожка — 2 шт.

Велотренажёр — 2 шт.

Конус — 15 шт.

Оборудование для проведения игры «Веселые старты»

Литература:

1) Абаскалова Н.П. Здоровью надо учиться! — Новосибирск, 2000.

2) Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. — 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980.

3) Алексеев А.В. Себя преодолеть—. М.: «Физкультура и спорт», 1978.

4) Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990.

5) Белов В.И. Психология здоровья. - М.: Респекс, 1994.

6) Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвузиздат, 2003.

7) Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999.

8) Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушениями интеллектуального развития (лёгкая атлетика): Учебно-методическое пособие/Н.О Рубцова, В.А. Ильин. – М. 2004 .

9) Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2003 .

10) «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. Г.И. Погодаев - М.: Физкультура и спорт, 2000.

11) Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000.

- 12) Справочник учителя физической культуры/авт-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселёва.
–Волгоград: Учитель,2011.
- 13) «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя.
Составитель В.И.Лях.
– Волгоград: Учитель, 2007.
- 14) Физическое воспитание в системе коррекционно- развивающего обучения –
М.: ТЦ Сфера,
2003.
- 15) Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Дрофа», 2009.
- 16) Настольная книга учителя физической культуры (2003 г.) В книге даны полные сведения необходимые учителю, программные и нормативные документы, материалы по обновлению содержания образования, по проведению итоговой аттестации, спортивно - оздоровительные мероприятия, рекомендации по организации занятий с учащимися специальной медицинской группы, образцы оформления

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845744

Владелец Швыркова Татьяна Михайловна

Действителен с 24.11.2022 по 24.11.2023