

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской республики «Шарканская школа-интернат».

**ПРИНЯТО**  
Протокол заседания  
педагогического совета  
от 30 августа 2024г. № 1

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Горбушина Л.В.  
от 30 августа 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГКОУ УР  
«Шарканская школа-интернат»  
\_\_\_\_\_ Карavaев А.Г.  
Приказ № 211  
от 30 августа 2024г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет	Адаптивная физическая культура
Учебный год	2024-2025
Класс	2 класс
Количество часов в год	102
Количество часов в неделю	3

Составитель:  
учитель физической культуры  
Корепанов С.С

Шаркан, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....
2. Методологические и концептуальные условия реализации рабочей программы по физической культуре в 2 классе.
3. Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 2 классе.
4. Учебно-тематическое планирование уроков физической культуры в 2 классе.
5. Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по предмету «Физическая культура» в 2 классе.
  - 5.1. Спортивное оборудование.
  - 5.2. Спортивный инвентарь.
  - 5.3. Литература.

## **1. Пояснительная записка.**

Настоящая Программа по предмету физическая культура разработана в соответствии со следующими документами:

Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998г. 3124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы 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».

Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010г. №986 «Об утверждении федеративных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».

Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Цели:** всестороннее развитие личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, повышение уровня психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальная адаптация.

**Задачи предмета:**

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- овладение основами доступных видов спорта;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 1 класса школы с ограниченными возможностями здоровья.

**Срок реализации** настоящей программы по предмету «Физическая культура» - 1 учебный год.

Программа адаптирована для реализации с применением дистанционных образовательных технологий.

**Содержание программы.**

1. Теоретические основы знаний:

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

2. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, общая физическая подготовка, подвижные игры, лыжная подготовка.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

### **Содержание программного материала по предмету в 2 классе.**

*Основы знаний.*

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, на уроках лыжной подготовки.

Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Одежда и обувь для занятий в зимний период

*Гимнастика.*

Основная стойка.

*Строевые упражнения.*

Построение в колонну по два, равнение в затылок.

Размыкание на вытянутые руки, смыкание.

Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.

Повороты по ориентирам.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

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, обручами, большими и малыми мячами.

*Элементы акробатических упражнений.*

Гимнастический мост.

*Лазанье.*

Л. По наклонной г. скамейке

Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Подлезание под препятствия и перелезание гимнастическую скамейку.

*Висы.*

Висы до 20 сек.

*Равновесие.*

Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

Расхождение на полу

*Ходьба.*

Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

*Бег.*

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).

*Прыжки.*

Прыжки в длину, в высоту с разбега без контроля зоны отталкивания.

*Метание.*

Броски и ловля различных предметов. Метание малого мяча с места одной рукой.

*Общая физическая подготовка.*

Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия на тренажерах.

*Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).*

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).

Построение в круг по ориентиру.

Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.

*Подвижные и коррекционные игры.*

### *Лыжная подготовка*

Построение в колонну, в шеренгу на лыжах.

Поворот "переступанием" в движении на лыжах.

Передвижение скользящим шагом.

Передвижение на лыжах до 400 м. по лыжне.

Спуски с горки с малым уклоном.

Подвижные игры на лыжах.

### **Личностные и предметные результаты освоения физической культуры**

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности, овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

Овладение умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные, спортивные игры);

Первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом;

Умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены обязательные уровни предметных результатов: минимальный, обязательный для всех; и достаточный-нет.

### **Предметные результаты по физической культуре в 2 классе.**

Минимальный уровень

знание основных правил поведения на спортивной площадке, в спортивном зале, на занятиях лыжной подготовкой;

выполнение комплексов упражнений под руководством учителя;

знание основных строевых команд;  
ходьба, бег в различном темпе с различными исходными положениями;  
передвижение на лыжах скользящим шагом, поворот переступанием в движении;  
медленный бег с сохранением осанки;

Достаточный уровень

самостоятельное выполнение комплекса упражнений (до 7 упр.)  
совместное участие со сверстниками в играх, эстафетах;  
передвижение на лыжах скользящим шагом с палками, без палок;  
передвижение на лыжах до 600 м.;  
метание малого мяча с разбега;  
прыжки в высоту, в глубину  
бережное обращение с инвентарем и оборудованием

Структурно и содержательно программа для 2 класса рассчитана на 102 часа в год, по 3 часа в неделю.

Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета физическая культура в 2 классе

Раздел	Кол-во часов
Легкая атлетика	32
Гимнастика	20
Лыжная подготовка	30
Подвижные игры	20
Общее количество часов	102

<b>Уровень</b>	<b>Критерии оценивания</b>
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего)	Выполняют- нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

**Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по предмету «Физическая культура» в 2 классе.**

*Спортивное оборудование.*

1. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера -2шт
2. Стенка гимнастическая ----- 1шт
3. Скамейка гимнастическая -----2шт
4. Стойки волейбольные, сетка в/б 1 к.
5. Доска гимнастическая для лазания----- 1 шт
6. Турник для силовых упражнений-----1шт
7. Стойка для прыжков в высоту -----2шт

*Спортивный инвентарь.*

1. Мат гимнастический -----4 шт
2. Коврик ППЭ -----4шт
3. Коврик массажный - 2шт
4. Мяч баскетбольный -----4шт
5. Мяч волейбольный -----4шт
6. Мяч футбольный -----4шт
7. Массажер для стоп -----1 шт
8. Обруч 4шт
9. Сетка волейбольная -----1шт
10. Секундомер -----1 шт

### *Литература.*

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
3. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
4. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
5. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
6. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт.2000.