

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики «Школа № 75».

Рассмотрена на заседании МО учителей
начальных классов

ГКОУ УР «Школа № 75»

Протокол от 30.05.23 г. № 3

Принята на заседании педагогического
совета ГКОУ УР «Школа № 75»

Протокол от 31.05.2023 г. № 4

Утверждена

Приказом ГКОУ УР «Школа № 75»

от 07.06.2023 г. № 155/01-03



**Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»**

(вариант 4.3)

для слабовидящих обучающихся

2 класс

Адаптивная физическая культура 2 класс

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа адресована слабовидящим обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 4.3).

Главная цель изучения предмета заключается во всестороннем развитии личности с обучающихся этой категории в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации

Задачи изучения предмета физической культуры:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- коррекция нарушений физического развития;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

Специальные задачи: укрепление здоровья, работоспособность и развитие физических способностей.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Специфика обучения - подбор содержания учебного материала осуществляется в соответствии с физическими, социально-психологическими, обусловленными возрастным составом обучаемых;

Важнейшим разделом программы являются подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, игры, а также элементы спортивных игр. В процессе физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья и предусмотрен врачебно-педагогический контроль во время урока, позволяющий выявить динамику физического развития и физической подготовленности детей с момента поступления в школу до ее окончания.

Для достижения поставленных задач, используются следующие **методы обучения:**

- наглядные;
- словесные;
- практические.

Формы организации учебной деятельности:

- групповая;
- индивидуальная;
- тренировочная;
- игровая;

Используемые средства обучения:

- технические;
- вербальные;
- визуальные

3. Описание места учебного предмета.

Программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю). В целях контроля проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30м, прыжкам в длину с места, челночного бега 3х10м, подтягивание, гибкость.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

4. Личностные и планируемые результаты освоения.

Личностные результаты.

№	Критерии	Индикаторы
1	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину	<ul style="list-style-type: none"> Понимание связи с близкими, друзьями, одноклассниками. Выполнение поручений в семье, в школе. Бережное отношение к окружающему миру (через трудовое и экологическое воспитание). Знание название родного города, области, страны, столицы. Начальные представления о символах государства, области, города, района, школы. Уважительное отношение к государственной символике. Начальные представления о героических страницах истории России. Осознание своей национальности. Понимание значение слов, характеризующие гражданскую направленность: трудолюбие, справедливость, смелость, честность.
2	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.	<ul style="list-style-type: none"> Уважительное отношение к людям других национальностей Умение выстраивать отношения, общение со сверстниками, несмотря на национальную принадлежность (не допускается оскорблений, высмеивания) Умение выслушать иное мнение, уважительно относиться к иному мнению Умение понимать, что можно и что нельзя.
3	Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении	<ul style="list-style-type: none"> Умение понимать, что можно и что нельзя (в быту, в еде, в приеме лекарств и т. п.) Умение рассказать о себе (ФИО, имена родителей, адрес дома и школы, каким маршрутом добраться и т.д.). Овладение элементарными навыками самообслуживания. Выполнение простых поручений в семье, в школе. Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать запрос или выразить просьбу жестом. Умение ориентироваться в классе, школе (знать, где классный кабинет, учителя, столовая, расписание уроков и т. д.).

4	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	<ul style="list-style-type: none"> • Знание и соблюдение норм и правил поведения в общественных местах. • Умение выстраивать добропорядочные отношения в школьном коллективе.
5	Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.	<ul style="list-style-type: none"> • Представление о технике безопасности (обращение с электроприборами, правила поведения на дороге, в транспорте и при общении с незнакомыми людьми) • Понимание предназначения окружающих в быту предметов и вещей. • Умение ориентироваться в устройстве школьной жизни (пространство школы, расписание и т.п.)
6	Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарные знания правил коммуникации. • Способность обращаться за помощью. • Участие в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдение норм коммуникации • Умение вести разговор (начать, поддерживать, завершить) • Умение выразить свои намерения, пожелания, опасения, благодарность, сочувствие • Умение корректно привлечь к себе внимание.
7	Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	<ul style="list-style-type: none"> • Знание правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного возраста и статуса. • Понимание отношений в семье, своей роли в семье • Умение вступить в контакт и общаться • Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия • Умение выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и др.
8	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> • Принятие и осознание социальной роли ученика • Знание правил поведения в школе, прав и обязанностей ученика • Соблюдение правил внутришкольной жизни. • Положительное отношение к школе и обучению • Проявление старательности и добросовестности в учебе. • Ориентация на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания
9	Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-	<ul style="list-style-type: none"> • Представление о предметах и явлениях окружающего мира • Умение устанавливать взаимосвязь порядка природного и бытового уклада, вести себя сообразно этому пониманию (выбрать одежду, спланировать свои

	пространственной организации	<p>занятия в соответствии с сезоном и погодой, помыть грязные сапоги, и т.д.).</p> <ul style="list-style-type: none"> Использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером ситуации.
10	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	<ul style="list-style-type: none"> Соблюдение в повседневной жизни норм речевого этикета и правил устного общения (обращение, вежливые слова) Почтительное отношение к родителям и близким, уважительное отношение к взрослым Участие в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдение норм коммуникации Умение учитывать другое мнение в совместной работе
11	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	<ul style="list-style-type: none"> Умение различать «красивое» и «некрасивое» Опрятность в одежде и аккуратность в делах Посещение культурных центров (кино, театр, концерты, выставки, музеи, парки и т.п.)
12	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	<ul style="list-style-type: none"> Знание и соблюдение норм культурного поведения, Наличие культурных привычек Проявление эмоциональной отзывчивости и сопереживание к чувствам других людей. Проявление готовности оказать помощь другим в делах класса Проявление доброжелательности в отношении к окружающим людям
13	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	<ul style="list-style-type: none"> Соблюдение санитарно-гигиенических правил ухода за собой Регулярные занятия физкультурой и спортом Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Проявление бережного отношения к книгам Бережное отношение к школьному имуществу. Бережное отношение к природе (животным, растениям) Проявление бережного отношения к результатам своего и чужого труда.

Предметные результаты

	Минимальный уровень	Достаточный уровень
Знать	<p>Названия ходьбы, бега.</p> <p>Названия упражнений, снарядов инвентаря. Строевые упражнения.</p> <p>Правила изучаемых игр. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.</p>	<p>Упражнения на осанку, контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа.</p> <p>Основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.</p> <p>Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>
Уметь	<p>Выполнять команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».</p> <p>Выполнять различные виды ходьбы, бега. Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Играть в подвижные игры.</p> <p>Выполнять строевые упражнения.</p>	<p>Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Демонстрировать уровень физической подготовленности.</p> <p>Выполнять команды по показу и по словесной инструкции учителя.</p> <p>Строиться в шеренгу и равняться по носкам.</p>

5. Содержание программы

№	Название раздела	Содержание раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика.	<p>Теоретические сведения.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Бег.</p> <p>Прыжки.</p> <p>Метание</p> <p>Комбинированные упражнения</p>	36
2.	Гимнастика.	<p>Теоретические сведения.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Построения и перестроения.</p> <p>Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Упражнения, укрепляющие осанку.</p> <p>Упражнения с гимнастическими палками. С набивными мячами.</p> <p>Упражнения для туловища.</p> <p>Упражнения для ног.</p> <p>Лазанье, перелазание.</p> <p>Равновесие.</p>	22
3	Подвижные игры.	<p>Теоретические сведения</p> <p>Правила игры. Практический материал</p>	5

4	Спортивные игры Футбол Бадминтон.	Теоретические сведения Правила игры. Практический материал Строевые упражнения. Передвижения, остановки, броски. Удары по мячу, по волану. Учебная игра. Правила игры. Судейство.	26
5	Лыжная подготовка	Теоретические сведения. Практический материал. Скользкий шаг. Повороты переступанием на месте. Одновременный бесшажный/одношажный ход. Попеременный двухшажный ход.	13
		Всего	102ч.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№	Название раздела	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
1.	Лёгкая атлетика.	1.ИОТ и ТБ. Строевая подготовка. 2.Строевая подготовка. Перестроения. 3.Прыжок в длину с места. 4.Прыжок в длину с места. 5.Развитие прыгучести. 6.Бег с преодолением препятствий. 7.Бег с преодолением препятствий. 8.Челночный бег 3х10м. 9.Челночный бег 3х10м. 10.Метание мяча с места. 11.Метание мяча в цель. 12.Метание на дальность. 13.Бросок набивного мяча. 14.Бег 30 м 15.Развитие двигательных качеств. 16.Развитие двигательных качеств. 17. ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. 18.Специальные беговые упражнения. 19.Прыжок в длину с места. Челночный бег. 20.Прыжок в длину с места. Челночный бег. 21.Специальные прыжковые упражнения. 22.Разновидности прыжков. 23.Разновидности прыжков. 24.Метание мяча с места. 25.Метание мяча в цель. 26.Метание мяча на дальность. 27.Равномерный бег на 100 м. Эстафетный бег. 28.Прыжки через препятствия. Ходьба с перешагиванием предметов. 29.Бег на месте с высоким подниманием бедра. 30.Понятие эстафетный бег. 31.Эстафетный бег. 32.Ходьба в различном темпе. 33.Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук. 34.Прыжки на месте и с поворотом на 90с и 180с. 35.Прыжки на месте и с поворотом на 90с и 180с.	Слушание объяснений и инструкций учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя. Просмотр учебных фильмов. Работа с раздаточным материалом. Индивидуальная и групповая работа с инвентарем. Выполнение основных положений, общеразвивающих, корригирующих упражнений и упражнений на развитие физических способностей.

		36.Броски набивного мяча двумя руками из-за головы в парах.	
2.	Подвижные игры.	1.Игра «Подвижная цель». 2.Игра «Передал мяч садись» 3.Игра «Передал мяч садись» 4.Игра «Запрещенное движение». 5.Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Слушание объяснений и инструкций учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя. Индивидуальные и групповые игры с соблюдением правил.
3.	Гимнастика.	1.ТБ на уроках гимнастики. Повороты на месте. 2.Основные положения рук и ног. Дыхательные упражнения. 3.Упражнения, формирующие правильную осанку. Комплекс упражнений со скакалками. 4.Строчные упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. 5.Строчные упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. 6.Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз. 7.Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре лежа на животе. 8.Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением устойчивого равновесия. 9.Упражнение в равновесии с перешагиванием предметов. 10.Лазание по гимнастической стенке. 11.Лазание по гимнастической стенке. 12.Повороты кругом, стоя и при ходьбе на носках. 13.Ходьба по гимнастической скамейке с предметом. 14.Кувырок вперед по наклонному мату. 15.Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках. 16.Стойка на лопатках с согнутыми ногами. 17.Кувырок вперед. Полоса препятствий. 18.«Мост» из положения лежа на спине.	Слушание объяснений и инструкций учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя. Просмотр учебных фильмов. Работа с раздаточным материалом. Индивидуальная и групповая работа с инвентарем. Выполнение основных положений, общеразвивающих, корригирующих упражнений и элементов гимнастики.

		<p>19..«Мост» и стойка на лопатках. 20.Висы на согнутых руках. 21.Висы на гимнастической стенке. 22.Комплекс упражнений с гимнастическими палками</p>	
4.	Спортивные игры.	<p>1.ИОТ и ТБ на уроках футбола. 2.Передвижение спиной вперед, повороты, ведение мяча 3.Удары по мячу внутренней стороной стопы. 4.Прием мяча внутренней стороной стопы. 5.Прием мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча по прямой. 6.Ведение мяча по змейкой. 7.Удары по воротам. 8.Удары по воротам. 9.Учебная игра. Правила игры. 10.Учебная игра. Правила игры. 14.ИОТ и ТБ на уроках бадминтона. 15.Способы хвата ракетки, передвижение по площадке 16.Жонглирование волана на месте 17.Жонглирование воланом на различной высоте 18.Ознакомление с основными типами подач 19.Техника приема подачи 20.Техника приема подачи волана 21.Ознакомление с основными ударами в бадминтоне 22.Удар закрытой стороной ракетки 23.Удары сбоку закрытой стороной ракетки 24.Обучение высоко – далеким ударам 25.Обучение высоко – далеким ударам 26.Обучение короткому удару сверху 27.Обучение короткому удару сверху 28.Учебная игра 29.Учебная игра</p>	<p>Слушание объяснений и инструкций учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя. Индивидуальные и групповые игры с соблюдением правил.</p>

5	Лыжная подготовка.	<p>1.ИОТ и ТБ на уроках лыжной подготовки. Теоретические сведения.</p> <p>2.Строевые упражнения с лыжами, скользящий шаг без палок.</p> <p>3.Строевые упражнения с лыжами, скользящий шаг без палок.</p> <p>4.Строевые упражнения с лыжами, скользящий шаг без палок.</p> <p>5.Скользящий шаг без палок, повороты переступанием на месте.</p> <p>6.Скользящий шаг без палок, повороты переступанием на месте.</p> <p>7.Скользящий шаг без палок, повороты переступанием на месте.</p> <p>8.Одновременный бесшажный ход</p> <p>9.Одновременный бесшажный ход</p> <p>10.Одновременный одношажный ход.</p> <p>11.Одновременный одношажный ход</p> <p>12.Попеременный двухшажный ход.</p> <p>13.Попеременный двухшажный ход.</p>	<p>Слушание объяснений и инструкций учителя.</p> <p>Наблюдение за демонстрацией учителя.</p> <p>Просмотр учебных фильмов. Работа с раздаточным материалом.</p> <p>Индивидуальная и групповая работа с инвентарем. Выполнение основных положений, общеразвивающих упражнений и элементов лыжной подготовки.</p>
---	--------------------	--	--

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Учебники	Методические и учебные пособия	Дидактический материал	Электронные пособия	Другое
	Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре.	Бутин И.М. Уроки физической культуры. – Просвещение, 1988.	Фото и видеоматериалы по легкой атлетике.	Журнал: Физкультура в школе.
	Журнал: Подвижные игры. Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002	Фокин Г.Ю. Пособие для учителя физкультуры. – 2003.	Фото и видеоматериалы по футболу, бадминтону, гимнастике, лыжной подготовке.	Журнал: Физкультура в школе.
	Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М: Просвещение, 2011	Лях В.И. Учебник. Физическая культура. 1—4 классы. М: Просвещение. 2011 Г.А. Колодницкий В.С.Кузнецов Физическая культура 1-4 классы. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. Москва «Просвещение» 2013 г.	Фото и видеоматериалы по спортивным и подвижным играм.	Журнал: физкультура и спорт, энциклопедия баскетбольных, волейбольных, футбольных упражнений.