

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. № 5

Утверждена

Приказом ГКОУ УР «Школа № 75»

от 07.06.2023 г. № 155/01-03



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

(1 вариант)

2 класс

## Адаптивная физическая культура 2 класс

### 1. Пояснительная записка

Рабочая программа адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

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

**Задачи** изучения предмета адаптивной 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 3x10м, 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 предметные результаты освоения.

##### Личностные результаты.

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

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

	дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение устанавливать взаимосвязь порядка природного и бытового уклада, вести себя сообразно этому пониманию (выбрать одежду, спланировать свои занятия в соответствии с сезоном и погодой, помыть грязные сапоги, и т.д.).</li> <li>• Использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером ситуации.</li> </ul>
10	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдение в повседневной жизни норм речевого этикета и правил устного общения (обращение, вежливые слова)</li> <li>• Почтительное отношение к родителям и близким, уважительное отношение к взрослым</li> <li>• Участие в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдение норм коммуникации</li> <li>• Умение учитывать другое мнение в совместной работе</li> </ul>
11	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение различать «красивое» и «некрасивое»</li> <li>• Опрятность в одежде и аккуратность в делах</li> <li>• Посещение культурных центров (кино, театр, концерты, выставки, музеи, парки и т.п.)</li> </ul>
12	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знание и соблюдение норм культурного поведения, Наличие культурных привычек</li> <li>• Проявление эмоциональной отзывчивости и сопереживание к чувствам других людей.</li> <li>• Проявление готовности оказать помощь другим в делах класса</li> <li>• Проявление доброжелательности в отношении к окружающим людям</li> </ul>
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"> <li>• Соблюдение санитарно-гигиенических правил ухода за собой</li> <li>• Регулярные занятия физкультурой и спортом</li> <li>• Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.</li> <li>• Проявление бережного отношения к книгам</li> <li>• Бережное отношение к школьному имуществу.</li> <li>• Бережное отношение к природе (животным, растениям)</li> <li>• Проявление бережного отношения к результатам своего и чужого труда.</li> </ul>

## Предметные результаты

		Минимальный уровень	Достаточный уровень
Знать		<p>Названия ходьбы, бега.</p> <p>Названия упражнений, снарядов инвентаря. Строевые упражнения. 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. 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. Выполнять строевые упражнения.</p>	<p>Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Демонстрировать уровень физической подготовленности. Выполнять команды по показу и по словесной инструкции учителя. 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.	Теоретические сведения Правила игры. Практический материал	5
4	Спортивные игры.	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.	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.



		35.Прыжки на месте и с поворотом на 90с и 180с. 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.	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>17.Кувырок вперед. Полоса препятствий.</p> <p>18.«Мост» из положения лежа на спине.</p> <p>19.«Мост» и стойка на лопатках.</p> <p>20.Висы на согнутых руках.</p> <p>21.Висы на гимнастической стенке.</p> <p>22.Комплекс упражнений с гимнастическими палками</p>	
4.	Спортивные игры.	<p>1.ИОТ и ТБ на уроках футбола.</p> <p>2.Передвижение спиной вперед, повороты, ведение мяча</p> <p>3.Удары по мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>4.Прием мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>5.Прием мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча по прямой.</p> <p>6.Ведение мяча по змейкой.</p> <p>7.Удары по воротам.</p> <p>8.Удары по воротам.</p> <p>9.Учебная игра. Правила игры.</p> <p>10.Учебная игра. Правила игры.</p> <p>11.ИОТ и ТБ на уроках бадминтона.</p> <p>12.Способы хвата ракетки, передвижение по площадке</p> <p>13.Жонглирование волана на месте</p> <p>14.Жонглирование воланом на различной высоте</p> <p>15.Ознакомление с основными типами подач</p> <p>16.Техника приема подачи</p> <p>17.Техника приема подачи волана</p> <p>18.Ознакомление с основными ударами в бадминтоне</p> <p>19.Удар закрытой стороной ракетки</p> <p>20.Удары сбоку закрытой стороной ракетки</p> <p>21.Обучение высоко – дальким ударам</p> <p>22.Обучение высоко – дальким ударам</p> <p>23.Обучение короткому удару сверху</p> <p>24.Обучение короткому удару сверху</p> <p>25.Учебная игра</p> <p>26.Учебная игра</p>	<p>Слушание объяснений и инструкций учителя.</p> <p>Наблюдение за демонстрацией учителя.</p> <p>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.Скользкий шаг без палок, повороты переступанием на месте.</p> <p>6.Скользкий шаг без палок, повороты переступанием на месте.</p> <p>7.Скользкий 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.</p> <p>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.