

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
МУ "Отдел образования Администрация Мясниковского района"
МБОУ СОШ №3

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Мовсесян Р.Л.

Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МС



Тухукян О.Г.

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Бугаян С.А.

Приказ № 255
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

вариант 2

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями) 1-2 класс

село Чалтырь 2023

I. Пояснительная записка.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

коррекция нарушений физического развития;

формирование двигательных умений и навыков;

развитие двигательных способностей в процессе обучения;

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

обогащение чувственного опыта;

коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

самостоятельное выполнение упражнений;

занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

II. Содержание программы

отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

Знания о физической культуре:

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность,

аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).

Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в Образовательной организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

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

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1 КЛАСС, ВАРИАНТ 2 (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)
Учитель: Мелохаян А.Х.

№ n/n	Тема урока	Кол – во часов	Дата	
			По плану	По факту
I четверть – 8 ч				
Легкая атлетика – 4 часа				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1	06.09	
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе Бег в равномерном темпе до 5 мин	1	13.09	
3	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	20.09	
4	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта	1	27.09	
Спортивные игры – 10 часов				
5	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма.	1	04.10	
6	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	11.10	
7	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	18.10	
8	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	25.10	
II четверть – 8 ч				
9	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	08.11	
10	Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1	15.11	
11	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	22.11	
12	Нижняя прямая подача	1	29.11	
13	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	06.12	
14	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	13.12	
Гимнастика - 7 часов				
15	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	20.12	

	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие				
16	Упражнения на преодоление сопротивления Упражнения с сопротивлением Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	27.12		
III четверть – 11 ч					
17	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	10.01		
18	Упражнения с гимнастическими палками	1	17.01		
19	Опорный прыжок	1	24.01		
20	Упражнения для формирования правильной осанки	1	31.01		
21	Упражнения со скакалками Упражнения с гантелями	1	07.02		
Спортивные игры - 7 часов					
22	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	14.02		
23	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	21.02		
24	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	28.02		
25	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	06.03		
26	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1	13.03		
27	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1	20.03		
IV четверть – 7 ч					
28	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	03.04		
Легкая атлетика – 6 часов					
29	Бег на скорость до 60 м	1	10.04		
30	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	17.04		
31	Прыжок в длину с полного разбега	1	24.04		
32	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	08.05		
33	Ходьба на скорость 1520 мин. в различном темпе с изменением шага	1	15.05		

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
2 КЛАСС, ВАРИАНТ 2 (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)
Учитель: Чубарян С.В.

№	Темы	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
	I четверть	8 часов		
1-3	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде	3	08.09 15.09 22.09	
4-6	Построения и перестроения	3	29.09 06.10 13.10	
7	Дыхательные упражнения	1	20.10	
8	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	27.10	
	II четверть	8 часов		
9-11	Ходьба и упражнения в равновесии	3	10.11 17.11 24.11	
12-14	Бег	3	01.12 08.12 15.12	
15-16	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	2	22.12 29.12	
	III четверть	9 часов		
17-18	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	2	12.01 19.01	
19-20	Прыжки	2	26.01 02.02	
21-23	Ползание, подлезание	3	09.02 16.02 01.03	
24-25	Передача предметов	2	15.03 22.03	
	IV четверть	7 часов		
26-28	Передача предметов	3	05.04 12.04 19.04	
29	Подвижные игры	1	26.04	
30-32	Повторение. Построения и перестроения	3	03.05 17.05 24.05	

Программный материал, рассчитанный на 33 часа, распределен на 32 часа, т.к. 1 час выпадает на праздничный день : 8 марта.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета
МБОУ СОШ №3

от 29.08.2023 года №1

_____ подпись

руководителя методического совета

Тухикян О.Г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Усачева Ю.А.

_____ 2023 г