

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4», п. Школьный

Согласовано:
школьным методическим
объединением учителей
Протокол № 1
от 19 июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАОУ СОШ №4
В.Д. Фрик
приказ № 192
от «19» июня 2023 г.

**АДАптиРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**
для обучающихся 2 – 3 класса
на 2023 – 2024 учебный год

Разработчик программы: учитель
Королецки Сергей Ионович

п. Школьный
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

I. Нормативно – правовые документы.

- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования (ФГОС) для обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями) приказ № 1599 от 22.12.2014 г.;
- адаптированная основная общеобразовательная программа МАОУ СОШ №4, пос. Школьный;
- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- программа воспитания на 2021 – 2026 годы МАОУ СОШ №4;
- примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

II. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Цели рабочей программы по адаптивной физической культуре:

- создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре;
- коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

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

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие **принципы:**

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

III. Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом МАОУ СОШ №4 учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 68 часа в год, при двух занятиях в неделю.

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного процесса

Ценностными ориентирами выступают

- формирование общей культуры, которая обеспечивает разностороннее развитие личности обучающихся;
- защита и укрепление психического и физического здоровья обучающихся, а также их эмоционального и социального благополучия;

- формирование в соответствии с принятыми в обществе и семье духовно – нравственными и социокультурными ценностями основ гражданской идентичности и мировоззрения;

- формирование базы учебной деятельности, которая включает в себя умение принимать, сохранять цели, следуя им в процессе решения учебных задач, планировать свою деятельность, контролируя ее процесс, и доводить до конца, а также адекватно оценивать результаты;

- создание для обучающихся специальных условий получения образования, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности, а также склонности, что способствует развитию способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;

- обеспечение разнообразия организационных форм получения образования обучающимися с интеллектуальными нарушениями, учитывая их образовательные потребности типологические и индивидуальные особенности, а также состояние здоровья.

При реализации данных ориентиров образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями высокая эффективность успешного развития и социализации в будущем может быть обеспечена путем соблюдения принципам единства процессов обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся, основанное на формировании базовых учебных действий.

V. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;

- сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при

выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;

- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Предметные результаты освоения программы

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none">- представления об адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;- 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; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях	<ul style="list-style-type: none">- практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой 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 учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта 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 учителя;- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель—обучающийся, обучающийся—обучающийся, обучающийся—класс, учитель—класс);

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- обращаться за помощью и принимать помощь;

- слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;

- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;

- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.).

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;

- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;

- пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;

- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

VI. Содержание учебного материала.

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения.

Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений .

Способы самостоятельной деятельности

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики: стойка на лопатках согнув ноги, мост из положения лежа на спине, кувырок вперед.

Строевые упражнения: передвижения противходом, змейкой, перестроение в две шеренги, расчет на первый-второй. Лазания: по скамейке, по гимнастической стенке, по канату. Упражнения на равновесие.

Легкая атлетика

Прыжки: в длину и высоту с прямого разбега. Метание мяча. Челночный бег. Высокий старт.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: Ступающим и скользящим шагом, подъем наискось и лесенкой, торможение плугом, спуски в низкой стойке, лыжные гонки на 1 км.

Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: “Парашютисты”, “Увертывайся от мяча”, “Гонки мячей по кругу”, “Догонялки на марше”;

На материале легкой атлетики “Салки с ленточками”, “Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит”, “Мяч среднему”, “Круговая охота”, “Капитаны”;

На материале лыжной подготовки: “Быстрый лыжник”, “За мной “

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

VII. Реализация программы воспитания.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает ориентацию на целевые приоритеты, учет возрастных особенностей обучающихся, ведущий вид деятельности, а так же их образовательные потребности и потенциальные возможности. Воспитательный потенциал урока реализуется через интеграцию получаемых знаний на уровень эмоционального переживания. Совокупность этих факторов в процессе организации обучения и воспитания обеспечивает:

- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке (занятии) информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- разработка уроков, экскурсий, направленных на практикоориентированный подход, расширение образовательного пространства школьного предмета, воспитание любви к природе, родному краю. Проведение уроков за пределами школы – интерната:

в окружающем образовательную организацию лесном массиве, в детской районной библиотеке, зоопарке, краеведческом музее;

- применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми. Применение на уроках (занятиях) таких форм как квесты, викторины, брейн – ринги, игры – провокации, игры – демонстрации и пр.;

- организация предметных, тематических декад с целью развития познавательной и творческой активности, раскрытия способности обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;

- включение в урок игровых элементов, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (двигательная активность на уроке, уроки – путешествия, турниры, викторины, сюрпризные моменты и пр.), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (поощрение, создание ситуации успеха, сотворчество, поручение важного дела и пр.).

VIII. Календарно – тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов	Оборудование, КИМ
<u>Легкая атлетика.</u>			
1	Техника безопасности. Разновидности ходьбы и бега. Эстафеты.	1	Эстафетные палочки.
2	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Игра «Салки»	1	Флажки.
3	Разновидности ходьбы и бега. Игра «Кто дальше бросит».	1	Мячи.
4	Высокий старт. Эстафетный бег.	1	Эст. палочки
5	Высокий старт. Эстафетный бег.	1	Эст. палочки
6	Челночный бег. Прыжки в длину с разбега.	1	Кубики, секундомер, сектор для прыжков.
7	Челночный бег. Прыжки в длину с разбега. ОРУ.	1	Кубики, секундомер, сектор для прыжков.
8	Бег по пересечённой местности. Метание мяча.	1	Мячи для метания.
9	Метание мяча. Эстафеты.	1	Мячи для метания.
10	Метание мяча. Прыжки в длину с места.	1	Мячи. Рулетка.
11	Метание мяча. Прыжки в длину с места.	1	Мячи. Рулетка.
12	Высокий старт. Спринтерский бег.	1	Флажки.
13	Высокий старт. Спринтерский бег. Эстафеты.	1	Флажки. Эстафетные палочки.
14	Строевые упражнения. ОРУ. Игра на развитие внимания.	1	Флажки.
<u>Подвижные игры с элементами спортивных</u>			
15	Техника безопасности. ОРУ. Ведение мяча на месте. Игра «Перестрелка».	1	Мячи баскетбольные, волейбольные, стойки.
16	ОРУ. Ведение мяча в ходьбе. Игра «Мяч среднему».	1	Мячи.
17	ОРУ с мячом. Передачи мяча в парах. Игра «Круговая охота».	1	Мячи.
18	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Перестрелка».	1	Мячи.
19	Передачи и приём баскетбольного мяча. Строевые упражнения. Эстафеты с мячами.	1	Мячи.
20	Передачи и приём баскетбольного мяча. Игра «Мяч среднему».	1	Мячи.
21	ОРУ. Ведение и передача баскетбольного мяча. Эстафеты с мячами.	1	Мячи.
22	ОРУ с мячом. Ведение баскетбольного мяча. Эстафеты.	1	Мячи.
23	ОРУ с мячом. Передачи мяча через сетку. Игра «Салки».	1	Мячи.
24	Передачи мяча через сетку. Эстафеты с мячами.	1	Мячи.
25	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам.	1	Мячи.
26	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол».	1	Мячи.
27	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч среднему».	1	Мячи.
28	ОРУ с мячами. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол».	1	Мячи.
29	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Перестрелка».	1	Мячи.

30	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра «Перестрелка». Эстафеты.	1	Скакалки. Мячи.	
31	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. Игра «Гонка мячей».	1	Скакалки. Мячи.	
32	ОРУ. Силовая подготовка. КУ – ловля и передача мяча.	1	Мячи.	
<u>Гимнастика.</u>				
33	ТБ. Строевые упражнения. Комплекс УУГ. Эстафеты.	1	Маты, канат, скамейки.	
34	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Подвижные игры.	1	Скамейка.	
35	Строевые упражнения. Висы. Эстафеты.	1	Перекладина.	
36	Кувырок вперед. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты.	1	Маты. Гимнастическая стенка.	
37	Кувырок вперед. Лазание по скамейке. Игры.	1	Маты. Скамейка.	
<u>Лыжная подготовка.</u>				
38	Техника безопасности. Строевые приёмы на лыжах.	1	Лыжный инвентарь.	
39	Строевые приёмы на лыжах. Ступающий шаг.	1		
40	Одноопорное скольжение. Повороты.	1		
41	Одноопорное скольжение.	1		
42	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1		
43	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		
44	Передвижение на лыжах до 2 км.	1		
45	Ступающий шаг. Скользящий шаг.	1		
46	Ступающий шаг и скользящий шаг.	1		
47	Одноопорное скольжение. Повороты. Переноска инвентаря.	1		Лыжный инвентарь.
48	Одноопорное скольжение. Переноска инвентаря.	1		
49	Одноопорное скольжение. Передвижение до 1 км.	1		
50	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1 км.	1		
51	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Подъем лесенкой.	1		
52	Игры и эстафеты на лыжах.	1		
<u>Подвижные игры с элементами спортивных</u>				
53	ОРУ. Передачи мяча через сетку. Игра пионербол. Правила игры.	1	Мячи, скакалки.	
54	Упражнения с мячами. Игра «Пионербол».	1	Мячи.	
55	Ведение мяча в движении. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1	Мячи. Скакалки.	
56	Ведение мяча в движении. Передачи в парах. Игра «Гонка мячей».	1	Мячи.	
57	Передачи мяча в парах. Скоростно-силовая подготовка. Челночный бег.	1	Мячи. Кубики.	
58	Ведение и передачи мяча. Челночный бег на результат.	1	Мячи. Кубики.	
59	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра пионербол.	1	Мячи. Скакалки.	
60	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра пионербол.	1	Скакалки. Мячи.	
61	Метание мяча в цель. Эстафеты с мячами.	1	Мячи.	
62	Метание мяча в цель. Эстафеты с предметами.	1	Мячи.	
63	Ловля и передача мяча. Игры «попади в цель», «Перестрелка».	1	Мячи.	
64	Ловля и передача мяча. Ведение. Игры и эстафеты с мячами.	1	Мячи.	
65	Ведение и передачи мяча. Прыжки в длину с места. Игра «Прыжок за прыжком».	1	Мячи. Рулетка.	

66	Ведение и передачи мяча. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1	Мячи. Рулетка.
Лёгкая атлетика			
67	ТБ. Строевые упражнения. Прыжки в высоту.	1	Маты для прыжков, стойки.
68	Прыжки в высоту. Эстафеты.	1	Маты для прыжков, стойки.
Итого		68	

IX. Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

Спортивный инвентарь:

мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм); обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см); фито мячи: (50, 65, 75 см.); теннисные мягкие мячи для метания; скакалки; мешочки с песком; кегли, кубики пластмассовые; сенсорная тропа; индивидуальные коврики; лыжи, ботинки, палки; секундомер; рулетка измерительная; мишень для метания в цель; аптечка; металлические дуги; стойки, планка для прыжков в высоту; гимнастические палки (пластмассовые, деревянные) палки (пластмассовые, деревянные); набивные мячи; мячи волейбольные; мячи баскетбольные; мячи футбольные; сетка для переноски и хранения мячей.

Учебно–практическое оборудование:

Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением; прыжковая яма; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; тренажёры: - разноуровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины; -«мистер – степпер» для развития и укрепления мышц стопы; - беговая дорожка; навесной турник; гимнастические маты; индивидуальные коврики; лабиринт;

Технические средства обучения:

Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»;

Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;

Дидактический материал для изучения программного материала;

Видеоролики;

Презентации (для изучения программного материала).