

Ирбитское муниципальное образование
муниципальное общеобразовательное учреждение
«Рудновская основная общеобразовательная школа»
(МОУ «Рудновская ООШ»)

УТВЕРЖДЕНО:
приказом МОУ «Рудновская ООШ»
№ 78-од от 30.08.2024 г.
Директор
_____ С.К.Хайруллина

Рабочая программа
«Адаптивная физкультура»
Вариант 2
2 класс

с. Рудное, 2024г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа «Адаптивная физкультура» для 2 класса реализуется исходя из особенностей психического развития и индивидуальных возможностей обучающихся

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Общая характеристика учебного предмета.

Программа по адаптивной физической культуре рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с нравственным, эстетическим, трудовым обучением. В 2-м классе все 4 раздела реализовать не представляется возможным в силу недостаточного материально – технического обеспечения образовательного процесса.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с расстройствами аутистического спектра. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к обязательной части учебного плана для обучения школьников с интеллектуальными нарушениями.

В соответствии с годовым учебным планом, для 2 класса отводится - 68 часов в год (2 часа в неделю, 34 учебных недели). Продолжительность одного урока 40 минут.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение следующих личностных и предметных результатов.

Личностные результаты:

Ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к укреплению здоровья

Развитие двигательной активности;

Формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала;

Осознание роли двигательной активности

Предметные результаты:

Предметные результаты

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Базовые учебные действия:

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- принимать цели деятельности;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Содержание учебного предмета.

Программа по адаптивной физической культуре рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с нравственным, эстетическим, трудовым обучением. В 2-м все разделы реализовать не представляется возможным в силу недостаточного материально – технического обеспечения образовательного процесса. Программа по адаптивной физической культуре включает 4 раздела: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Каждому из направлений соответствует ряд учебных задач, которые выстроены в определенной последовательности и решаются на протяжении всех лет обучения.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. 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.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;

упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи;

упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; с малыми обручами;

с малыми мячами; с большим мячом; с набивными мячами

упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; 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. Прыжки. Метание.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические 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 прыжками;

Игры с лазанием;

Игры с метанием и ловлей мяча;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени
1	Знания о физической культуре	6
2	Гимнастика	37
3	Легкая атлетика	7
4	Игры	18
5	Всего	68

Календарно – тематическое планирование

№	Наименование разделов, тем уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
I четверть, 17 часов			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Знакомство со спортивным инвентарем	1	Инструктаж
2	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):	1	Упражнения
3	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;	1	Упражнения
4	Упражнения для расслабления мышц	1	Упражнения
5	Упражнения для мышц шеи	1	Упражнения
6	Упражнения для укрепления мышц спины и живота;	1	Упражнения
7	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;	1	Упражнения
8	Упражнения для мышц ног	1	Упражнения
9	Упражнения на дыхание	1	Упражнения
10	Упражнения на дыхание		

11	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	1	Упражнения
12	Упражнения для формирования правильной осанки;	1	Упражнения
13	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Упражнения
14	Упражнения с гимнастическими палками	1	Упражнения
15	Упражнения с малыми обручами	1	Упражнения
16	Упражнения с малыми мячами	1	Упражнения
17	Упражнения с большим мячом	1	Упражнения
II четверть, 16 часов			
№	Наименование разделов, тем уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Упражнения с набивными мячами	1	Упражнения
2	Упражнения на равновесие;	1	Упражнения
3	Лазанье и перелезание;	1	Лазанье
4	Переноска грузов и передача предметов;	1	Упражнения
5	Ползание на четвереньках	1	Лазанье
6	Упражнения на формирования координации движений. Игра «Цапля»	1	Упражнения
7	Переход из положения «лежа» в положение «сидя»	1	Упражнения
8	Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением упражнений для рук	1	Ходьба
9	Ходьба по гимнастической скамейке с грузом в руках	1	Ходьба
10	Комплекс упражнений на развитие скорости. Бег с изменением темпа	1	Упражнения
11	Комплекс упражнений с гимнастическим мячом Практические задания по итогам полугодия	1	Упражнения
12	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки у вертикальной плоскости	1	Упражнения
13	Ходьба с удержанием рук в одном положении	1	Ходьба
14	Ходьба с изменением положения рук. Практические задания по итогам полугодия	1	Ходьба
15	Выполнение упражнений при ходьбе	1	Ходьба
16	Выполнение упражнений при беге	1	Бег
III четверть, 20 часов			
№	Наименование разделов, тем уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Охрана здоровья. Режим труда и отдыха.	1	Инструктаж
2	Правило гигиены: «Спортивная одежда»	1	Инструктаж
3	Упражнения для расслабления мышц	1	Упражнения
4	Упражнения для мышц шеи	1	Упражнения
5	Бег с изменением темпа	1	Бег

6	Подлезание под препятствие	1	Лазанье
7	Ползание на животе	1	Лазанье
8	Подлезание под препятствия на животе	1	Лазанье
9	Лазание по гимнастической скамейке	1	Лазанье
10	Перелезание через препятствия	1	Лазанье
11	Упражнения для расслабления мышц	1	Упражнения
12	Упражнения для мышц шеи	1	Упражнения
13	Упражнения для укрепления мышц спины и живота;	1	Упражнения
14	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;	1	Упражнения
15	Ходьба по гимнастической скамейке	1	Ходьба
16	Ходьба по гимнастической скамейке с утяжелением	1	Ходьба
17	Перенос груза по горизонтальной поверхности	1	Перенос груза
18	Перенос груза при ходьбе с препятствиями	1	Перенос груза
19	Перенос груза при ходьбе с изменением темпа		Перенос груза
20	Перенос груза при ходьбе с изменением направления		Перенос груза
VI четверть, 16 часов			
№	Наименование разделов, тем уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Спортивно-оздоровительные игры	1	Игра
2	Катание мяча. Игра «Сбей кеглю»	1	Игра
3	Бег с изменением темпа и направления	1	Игра
4	Ведение мяча	1	Игра
5	Выполнение передачи мяча партнеру	1	Игра
6	Остановка катящегося мяча ногой	1	Игра
7	Игра «Быстрые санки»	1	Игра
8	Игра «Стоп, хоп, раз»	1	Игра
9	Игра «Болото»	1	Игра
10	Игра-эстафета «Полоса препятствий»	1	Игра
11	Игра «Бросай-ка»	1	Игра
12	Практические задания по итогам года	1	Игра
13	Игра «Рыбаки и рыбки»	1	Игра
14	Игра «Болото»	1	Игра
15	Игра «Пешеходный переход»	1	Игры
16	Предупреждение травм при физических нагрузках	1	Инструктаж

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, мячи для метания, скакалки, обручи, игрушки, дуги, ворота, верёвки и невысокие предметы, объёмные модули, мягкие игрушки, гимнастическая стенка, баскетбольное кольцо, волейбольная сетка.

