

Одобрено педагогическим советом  
МБОУ СОШ №30 г. Пензы  
«29» августа 2023 г., протокол № 14

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 160-од от 29.08.2023  
Директор МБОУ СОШ № 30 г. Пензы  
\_\_\_\_\_ А.А. Долов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №30 г. Пензы

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

**«Адаптивная физкультура»  
2 класс**

**(ФГОС УО, вариант 2)**

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена на основе Требования к результатам освоения АООП Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) (далее – ФГОС УО (ИН)), Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ФАООП УО), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физкультура» (далее – ФРП «Адаптивная физкультура»), а также ориентирована на целевые приоритеты, построенные в федеральной рабочей программе воспитания.

**Цель:** повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи:**

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков, фонда жизненно важных движений и игровой деятельности;
- общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим;
- преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса;
- укрепление и сохранение здоровья, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

### **Общая характеристика предмета «Адаптивная физкультура»**

Специфичность понятия «адаптивная физкультура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для детей с ОВЗ, в т.ч. школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что адаптивная физкультура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма детей.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и общей моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР. Необходимо отметить, что обучающиеся данной категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физкультуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у обучающихся с ТМНР двигательных навыков.

Обучение строится с учётом специфики развития каждого ребёнка, а также в соответствии с типологическими особенностями развития детей с ТМНР.

Под физическим развитием обучающихся с ТМНР следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

### **Описание места предмета в учебном плане**

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями) (2 вариант) учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана.

На его изучение во 2 классе отведено 2 часа в неделю, 68 часов в год, 34 учебные недели.

### **Личностные и предметные результаты**

#### **Личностные результаты освоения учебного предмета**

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Предметные результаты освоения учебного предмета**

##### **1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:**

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

##### **2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:**

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: перестроение из шеренги в круг; размыкание на вытянутые руки в стороны; дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос, выдох через рот; противопоставление первого пальца остальным на одной руке; одновременные движения руками в исходных положениях «лежа на боку», «лежа на спине и на животе»; движения головой: наклоны назад, в стороны; прыжки с одной ноги на другую; ходьба на носках; ползание на четвереньках; броски среднего мяча двумя руками вверх, о пол; бег в колонне по одному, руки на поясе; элементы спортивных игр и спортивных упражнений: бросание большого мяча друг другу; подвижные игры с предметами и без предметов; знакомство с самокатом:

узнавание (различение) составных частей: руль, колеса. Правила техники безопасности. Езда на самокате.

### **3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:**

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

### **Сформированность базовых учебных действий.**

Подготовка обучающегося 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
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.)
- организовывать рабочее место
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность,
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе
- передвигаться по школе,
- находить свой класс, другие необходимые помещения.

Частично реализуется в личностных планируемых результатах

#### **2. Формирование учебного поведения:**

- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
- фиксирует взгляд на звучащей игрушке
- фиксирует взгляд на яркой игрушке
- фиксирует взгляд на движущей игрушке
- переключает взгляд с одного предмета на другой
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса
- фиксирует взгляд на изображении
- фиксирует взгляд на экране монитора
- умение выполнять инструкции педагога
- понимает жестовую инструкцию
- понимает инструкцию по инструкционным картам
- понимает инструкцию по пиктограммам
- выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения)
- использование по назначению учебных материалов;
- подражает действиям, выполняемым педагогом
- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога
- выполняет действия с опорой на картинный план с помощью педагога

#### **3. Формирование умения выполнять задание:**

- в течение определенного периода времени
- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.
- от начала до конца
- при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца
- с заданными качественными параметрами

- ориентируется в качественных параметрах задания в соответствии с содержанием программы обучения по предмету, коррекционному курсу

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

- ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога
- выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога

### **Содержание учебного предмета**

Содержание программы по предмету «Адаптивная физическая культура» направлено на целостное обучение с последующим усложнением, углублением и совершенствованием упражнений. Рабочая программа предполагает выработать у учащихся прочный двигательный стереотип в основных упражнениях различных разделов учебной программы. Достигается это постоянным повторением и совершенствованием ранее изученного учебного материала из урока в урок, из года в год. Обучение осуществляется посредством специально отобранных упражнений и игр. Применяются общеразвивающие, имитационные подготовительные и специальные упражнения, общеразвивающие и специальные игры, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

#### **Физическая подготовка.**

Перестроение из шеренги в круг; размыкание на вытянутые руки в стороны; дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос, выдох через рот; противопоставление первого пальца остальным на одной руке; одновременные движения руками в исходных положениях «лежа на боку», «лежа на спине и на животе»; движения головой: наклоны назад, в стороны; прыжки с одной ноги на другую; ходьба на носках; ползание на четвереньках; броски среднего мяча двумя руками вверх, о пол; бег в колонне по одному, руки на поясе.

#### **Коррекционные подвижные игры**

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений: подвижные игры с предметами и без предметов.

#### **Велосипедная подготовка.**

Знакомство с самокатом: узнавание (различение) составных частей: руль, колеса. Правила техники безопасности. Езда на самокате.

### **Тематическое планирование с определением основных видов деятельности**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности
	<b>Физическая подготовка</b>	<b>46</b>	
1	Перестроение из шеренги в круг	2	построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие координационных способностей.
2	Размыкание на вытянутые руки в стороны	2	коррекция основных движений в ходьбе,; коррекция и развитие координационных способностей;
3	Бег в колонне по одному, руки на поясе	2	профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности

			ребенка; соблюдение техники безопасности,
4	Бег в колонне, руки на поясе	2	Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; соблюдение техники безопасности,
5	Дыхательные упражнения: произвольный выдох через рот и через нос	2	профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;
6	Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос, выдох через рот	2	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
7	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке	2	развитие мелкой моторики рук. Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.. Развитие координационных способностей.
8	Противопоставление первого пальца остальным одновременно двумя руками	2	развитие мелкой моторики рук. Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.. Развитие координационных способностей.
9	Одновременные движения руками в исходных положениях «лежа на боку»	2	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
10	Одновременные движения руками в исходных положениях «лежа на боку»	2	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта
11	Движения головой: наклоны назад	2	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
12	Движения головой: наклоны в стороны	2	Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
13	Прыжки с одной ноги на другую	2	укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
14	Ходьба с удержанием рук за спиной	2	содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
15	Ползание на животе в заданном направлении.	2	профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей;

			развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;
16	Прыжки с одной ноги на другую	2	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
17	Бросание большого мяча друг другу	2	Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.
18	Движения головой (наклоны вперед)	2	содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
19	Одновременные движения руками в исходных положениях «лежа на спине, на животе»	2	коррекция основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках; коррекция и развитие координационных способностей;
20	Одновременные движения руками в исходных положениях «лежа на спине, на животе»	2	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
21	Ходьба на носках	2	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
22	Ползание на четвереньках	2	формирование личности ребенка; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
23	Броски среднего мяча двумя руками вверх, о пол	2	Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.
	<b>Велосипедная подготовка</b>	<b>6</b>	
24	Знакомство с самокатом: узнавание (различение) составных частей: руль, колеса. Правила техники безопасности	2	Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. соблюдение техники безопасности,
25	Езда на самокате. Правила техники безопасности	2	Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. соблюдение техники безопасности,
26	Езда на самокате. Правила техники безопасности	2	Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. соблюдение техники безопасности,

	<b>Коррекционные подвижные игры</b>	<b>16</b>	
27	Подвижная игра «Птички и автомобили»	2	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
28	Подвижная игра «Пчелки»	2	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
29	Подвижная игра «Зайки и домики»	2	укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
30	Подвижная игра «Мотыльки»	2	Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
31	Подвижная игра «Солнышко и дождик»	2	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
32	Подвижная игра «Воробушки и кот»	2	коррекция основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках; коррекция и развитие координационных способностей;
33	Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»	2	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
34	Подвижная игра «Кот и мыши»	2	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
	<b>Всего</b>	<b>68</b>	

### **Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
2. Федеральная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант).

#### **Спортивное оборудование:**

- Мостик гимнастический
- Щит баскетбольный
- Стенка гимнастическая шведская
- Скамейка гимнастическая
- Стенка гимнастическая для лазания
- Самокат



- Лавка гимнастическая
- Мат гимнастический
- Гриф прямой хромированный
- Коврик ППЭ
- Мяч баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч футбольный
- Игрушки
- Секундомер

#### **ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ:**

**<http://www.edu.ru>** -каталог образовательных интернет – ресурсов

<http://www.profile-edu.ru> –сайт по профильному обучению

<http://www.auditorium.ru> - Российское образование - сеть порталов

<http://school.edu.ru> - российский образовательный портал

<http://www/fio.ru> -Федерация Интернет-образования

<http://som.fsio.ru> - Сетевое объединение методистов

<http://www.standart.edu.ru> - Новый стандарт общего образования

<http://school-collection.edu.ru> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://www.academic.ru> - словари и энциклопедии

Проект «Национальная образовательная инициатива «НАША НОВАЯ ШКОЛА»

<http://www.ug.ru> Сайт Учительской газеты

<http://fsu-expert.ru> -портал по учебникам (Общественно-государственная экспертиза учебников)

<http://www.km-school.ru> - КМ-школа

<http://it-n.ru> -Сеть творческих учителей

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ  
ПО ПРЕДМЕТУ: «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»**

0 б. – не владеет

1 б. – частично владеет

2 б. – в полной мере владеет

№	Предметные результаты	Сентябрь	Декабрь	Май
1.	Умеет выполнять размыкание на вытянутые руки в стороны			
2.	Умеет ползать на четвереньках			
3.	Умеет выполнять дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос, выдох через рот			
4.	Умеет противопоставлять первый палец остальным на одной руке			
5.	Умеет выполнять одновременные движения руками в исходных положениях «лежа на спине, на животе», «на боку»			
6	Умеет выполнять движения головой: наклоны назад, в стороны			
7	Умеет прыгать с одной ноги на другую			
8	Умеет ходить на носках, бегать в колонне по одному, руки на поясе			
9	Умеет играть в подвижные игры с предметами и без предметов			
10	Умеет ездить на самокате, соблюдая правила техники безопасности			
<b>Итого:</b>				

Подсчёт результатов:

0– 5 балла – низкий уровень достижения предметных результатов

6– 11 баллов – средний уровень достижения предметных результатов

12 - 20 баллов– высокий уровень достижения предметных результатов