ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА №25 ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

«Принята»
на Педагогическом совете
Протокол № 9
от «29» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ школы № 25
_____ А.Б. Петрова
«31» августа 2023 г.
Приказ № 631

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО «АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

2а класса

2023 / 24 учебный год

Составитель:
С.А. Филатов,
учитель,
высшая кв.к.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00A2 DDD7 1F9B 5278 3CEE 61DD BA89 5997 EA
Владелец Петрова Анна Борисовна
Действителен с 19.11.2023 по 31.01.2025

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Адаптированная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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.

Разнородность состава учащихся 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 ребенка 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.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование представления о себе;
- формирование представлений о собственных возможностях;
- овладение начальными навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение элементарными социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

- формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка;
- формирование социально значимых мотивов предметно-практической деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми, сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, чувств;
- формирование этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, умения сопереживать чувствам других людей;
- формирование элементарных навыков готовности к самостоятельной жизнедеятельности;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

Минимальный уровень

Теоретические сведения:

- Знание правил утренней гигиены и их значение для человека;
- Знание элементарных сведений о правильной осанке;
- Знание основных правил подвижных игр;
- Знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием.

Практический материал:

- Выполнять команду «Отставить!», «Разойдись» по команде учителя;
- Выполнять размыкание в шеренге;
- Выполнять упражнения с гимнастическими палками, флажками по показу учителя;
- Выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- Лазить по гимнастической стенке и наклонной скамейке разноименным способом;
- Выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- Выполнять подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Выполнять ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями;
- Бегать в равномерном темпе до 1минут;
- Выполнять метание мяча на точность;
- Прыгать через начерченную линию;
- Выполнять группировку, перекат;
- Играть в подвижные игры.

Достаточный уровень

Теоретические сведения:

- Знание правил поведения на уроках лыжной подготовки;
- Элементарные сведения по овладению игровыми умениями;
- Соблюдение требований техники безопасности в игровых и соревновательных упражнениях;
- Знание правил выполнения тестовых заданий.

Практический материал:

- Выполнять смыкание и размыкание;

- Рассчитываться по порядку;
- Выполнять комплекс упражнений с большим и малым мячами;
- Выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках;
- Бегать в равномерном темпе 1,5мин;
- Выполнять ускорения с высокого старта;
- Выполнять прыжки в длину;
- Выполнять метание малого мяча на дальность;
- Выполнять броски набивного мяча;
- Выполнять строевые команды в лыжной подготовке;
- Принимать участие в оздоровительных занятиях в режиме дня.

Содержание программы

Знания о физической культуре.

Предупреждение травм во время занятий. Чистота одежды и обуви. Чистота зала, снарядов.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Правила поведения на уроках гимнастики. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.

Практический материал.

Построение и перестроение. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку. Размыкание и смыкание приставными шагами.

Упражнения без предметов. Основная стойка. Стойка ноги врозь. Основные положения рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс. Движения руками: вперед, вверх, в стороны, назад, за голову. Движения туловищем: наклоны вперед, назад, вправо, влево, круговые вращения. Движения ногами: выпады вперед, в стороны, махи, приседания. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с предметами.

С гимнастическими палками. Удержание палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное по показу учителя. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения-гимнастическая палка внизу.

С флажками. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте. Движения руками с флажками при ходьбе. Разнонаправленные движения руками с флажками по показу учителя.

С обручами. Выполнение упражнений из исходного положения – обруч перед собой, над головой. Приседания с обручем в руках. Прокатывание и ловля обруча. Вращение обруча на правой руке.

С малыми мячами. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья, и всей руки с удержание мяча. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками.

Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча двумя руками.

С большим мячом. Принятие различных исходных положений, удержание мяча в руках. Катание мяча сидя в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля мяча двумя руками после поворота направо, налево, кругом, после хлопка. Подбрасывание мяча на руке несколько раз подряд. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля мяча двумя руками.

Лазания и перелезания. Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Перелезание через препятствие высотой до 70см. Подлезание под препятствие высотой 30-40см. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Акробатика. Перекаты в сторону, кувырок вперед, стойка на лопатках. Висы.

Упражнение на равновесие и переноска груза. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом, с различным положением рук. Ходьба приставным шагом. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола предметов. Ходьба по наклонной скамейке. Равновесие на одной ноге со сменой положения рук и ноги. Передача набивного мяча в шеренге, в кругу. Коллективная переноска гимнастических скамеек, матов.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Практический материал.
Ходьба. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, за головой. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе.

Бег. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с преодолением простейших препятствий. Высокий старт. Бег на 20-30м с высокого старта. Бег из различных исходных положений. Медленный бег до 1,5мин. Челночный бег. Бег с преодолением простейших препятствий. Эстафеты с элементами бега.

Прыжки. Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед. Прыжки с высоты 30-40см с мягким приземлением. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с ноги на ногу. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Эстафеты с элементами прыжков.

Метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 2-3м, метание на дальность. Метание большого и малого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (0,5-1кг) от груди, из-за головы.

Лыжная и конькобежная подготовка.

Лыжная подготовка.
Теоретические сведения.
Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.
Практический материал. Выполнение строевых команд.

Конькобежная подготовка.

Теоретические сведения. Подготовка к занятиям на коньках.
Практический материал. Имитация правильного падения на коньках. Перенос тяжести с одной ноги на другую.

Игры.

Теоретические сведения. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передачи, броски).

Практический материал.

На материале легкой атлетики: *«Белые медведи», «Охотники», «Кошка и мышки», «Кто дальше бросит?», «Карусели», «Попрыгунчики-воробушки», «Салки с выручкой», «Стой», «Удочка».*
На материале гимнастики: *«Что изменилось», «Альпинисты», «Эстафета с обручами».*
На материале построение и перестроение: *«Космонавты», «Быстро в колонну».*
Коррекционные игры: *«Солдаты», «Ловкие руки», «Корабль», «Плети», «Змея».*
Игры с элементами общеразвивающих упражнений: *«Зайка», «Мороз», «Зоопарк», «Ветер», «Часики».*

Тесты.

Теоретические сведения. Важность элементов тестирования. Правило выполнения тестовых заданий.

Практический материал.

1. Прыжок в длину с места (см);
2. Наклон вперед из положения сидя;
3. Подъем туловища за 30 (с);
4. Броски набивного мяча 1 кг;
5. Челночный бег 3х10м (с);
6. Метание в цель;
7. Подтягивание в висе лежа.

Календарно-тематическое планирование

Период	№ урока	Тема	Дата
1 четверть			
1.	1.	Правила поведения на уроках легкой атлетики	05.09
2.	2.	Разновидности ходьбы	06.09
3.	3.	Разновидности бега	07.09
4.	4.	Ускорения из различных исходных положений	12.09
5.	5.	Ускорения из различных исходных положений	13.09
6.	6.	Техника челночного бега	14.09
7.	7.	Медленный бег в равномерном темпе	19.09
8.	8.	Медленный бег в равномерном темпе	20.09
9.	9.	Подвижная игра: *«Салки с выручкой»*	21.09
10.	10.	Прыжки на одной ноге на месте	26.09
11.	11.	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	27.09
12.	12.	Подвижная игра: *«Попрыгунчики-воробушки»*	28.09
13.	13.	Прыжки с высоты 30-40см	03.10
14.	14.	Эстафеты с элементами легкой атлетики	04.10
15.	15.	Прыжки в длину с разбега	05.10
16.	16.	Прыжки в длину с разбега	10.10
17.	17.	Подвижная игра: *«Удочка»*	11.10
18.	18.	Прыжки в высоту	12.10
19.	19.	Прыжки в высоту	17.10
20.	20.	Тестирование двигательных умений и навыков	18.10
21.	21.	Тестирование двигательных умений и навыков	19.10
22.	22.	Подвижная игра: *«Ветер»*	24.10
23.	23.	Тестирование двигательных умений и навыков	25.10
24.	24.	Релаксационные упражнения	26.10
2 четверть			
25.	1.	Эстафеты с элементами легкой атлетики	07.11
26.	2.	Подвижная игра: *«Карусели»*	08.11
27.	3.	Метание мяча в горизонтальную цель	09.11

28.	4.	Метание мяча в вертикальную цель	14.11
29.	5.	Метание мяча на дальность	15.11
30.	6.	Подвижная игра: *«Корабль»*	16.11
31.	7.	Броски набивного мяча	21.11
32.	8.	Броски набивного мяча	22.11
33.	9.	Подвижная игра: *«Белые медведи»*	23.11
34.	10.	Эстафеты с элементами легкой атлетики	28.11
35.	11.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки	29.11
36.	12.	Лыжный инвентарь	30.11
37.	13.	Подготовка к занятиям на коньках	05.12
38.	14.	Техника выполнения упражнений на коньках	06.12
39.	15.	Правила поведения на уроках гимнастики	07.12
40.	16.	Подвижная игра: *«Быстро в колонну»*	12.12
41.	17.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	13.12
42.	18.	Эстафета с гимнастической палкой	14.12
43.	19.	Подвижная игра: *«Кошка и мышки»*	19.12
44.	20.	Подвижная игра:*«Что изменилось»*	20.12
45.	21.	Комплекс упражнений с флажками	21.12
46.	22.	Подвижная игра: *«Охотники»*	26.12
47.	23.	Комплекс упражнений с обручами	27.12
48.	24.	Релаксационные упражнения	28.12
четверть 3			
49.	1.	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку	09.01
50.	2.	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку	10.01
51.	3.	Подвижная игра: *«Часики»*	11.01
52.	4.	Перелезание через препятствие	16.01
53.	5.	Подлезание под препятствие	17.01
54.	6.	Комплекс упражнения с гимнастическими палками	18.01
55.	7.	Преодоление полосы препятствий	23.01
56.	8.	Ходьба по наклонной скамейке	24.01
57.	9.	Ходьба по гимнастической скамейке	25.01
58.	10.	Ходьба по гимнастической скамейке	30.01
59.	11.	Подвижная игра: *«Быстро в колонну»*	31.01
60.	12.	Акробатические упражнения. Перекаты	01.02
61.	13.	Акробатические упражнения. Перекаты	06.02
62.	14.	Комплекс упражнений с флажками	07.02
63.	15.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед	08.02

64.	16.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед	13.02
65.	17.	Комплекс упражнений с большим мячом	14.02
66.	18.	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках	15.02
67.	19.	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках	20.02
68.	20.	Эстафеты с обручем	21.02
69.	21.	Комплекс упражнений с малыми мячами	22.02
70.	22.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	27.02
71.	23.	Акробатические упражнения. Висы	28.02
72.	24.	Акробатические упражнения. Висы	29.02
73.	25.	Подвижная игра: *«Мороз»*	05.03
74.	26.	Подвижная игра: *«Альпинисты»*	06.03
75.	27.	Преодоление полосы препятствий	07.03
76.	28.	Переноска груза	12.03
77.	29.	Переноска груза	13.03
78.	30.	Комплекс упражнений с короткой скакалкой	14.03
79.	31.	Подвижная игра: *«Зайка»*	19.03
80.	32.	Эстафета с короткой скакалкой	20.03
81.	33.	Релаксационные упражнения	21.03
4 четверть			
82.	1.	Правила поведения на уроках легкой атлетики	03.04
83.	2.	Разновидности ходьбы	04.04
84.	3.	Разновидности бега	10.04
85.	4.	Тестирование двигательных умений и навыков	11.04
86.	5.	Техника высокого старта	16.04
87.	6.	Подвижная игра: *«Кошка и мышки»*	17.04
88.	7.	Бег с преодолением препятствий	18.04
89.	8.	Челночный бег	23.04
90.	9.	Тестирование двигательных умений и навыков	24.04
91.	10.	Подвижная игра: *«Космонавты»*	25.04
92.	11.	Прыжки в длину с разбега	27.04
93.	12.	Эстафеты с элементами легкой атлетики	02.05
94.	13.	Прыжки в высоту	07.04
95.	14.	Подвижная игра: *«Попрыгунчики-воробушки»*	08.04
96.	15.	Тестирование двигательных умений и навыков	14.05
97.	16.	Метание мяча в вертикальную цель	15.05
98.	17.	Метание мяча в горизонтальную цель	16.05
99.	18.	Эстафеты с элементами легкой атлетики	21.05
100.	19.	Броски набивного мяча	22.05
101.	20.	Броски набивного мяча	23.05
		Фактическое количество часов	**101**

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.- 176 с.
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии/Под общей ред. проф. Л.В. Шапковой.- М.: Советский спорт, 2002.– 212 с.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе». М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» М.: «Просвещение» 2012г.
5. Мамедов К.Р. Физическая культура для учащихся специальных медицинских групп. Тематическое планирование. Игры. Упражнения 1 – 11 классов. – М., 2008
6. Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры: 1-4 классы» М.: ВАКО,2007г.
7. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. -М.: ВАКО,2014
8. Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Дрофа», 2009.
9. Рипа М.Д., Велитченко В.К., Волкова С.С. Занятия физической культуры со школьниками, отнесенные к специальной медицинской группе. – М., 2009.

Технические средства:

*инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

**дидактический материал*: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивно-физкультурного инвентаря;

Учебно-практическое оборудование:

спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, гимнастический козел, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, коньки, тренажёры.