

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Брянской области

Отдел образования Администрации Дятьковского района

МАОУ ДСОШ № 5

Выписка

из адаптированной основной образовательной программы
основного общего образования

РАССМОТРЕНО

РШМО



Миклухо Л. Н.

Протокол № 1

от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

ШМС



Булимова А. А.

Протокол № 1

от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Л.В.Манаенкова

Приказ № 108-ОВ от «30»

августа 2024 г.

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА**

по физической культуре

для обучающегося с УО (вариант 8.1)

2 класс

на 2024-2025 учебный год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для учащихся 2 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», зарегистрированного в Минюсте РФ 03.02.2015 года;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 года № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 2 класса разработана на основе Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (I-IV и дополнительный классы) предметная область «Физическая культура».

Цель рабочей программы: всесторонне развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- формирование двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- коррекция нарушений физического развития;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Работа на уроках выстраивается на принципах индивидуально-дифференцированного подхода. Программа предусматривает проведение традиционных, обобщающих уроков, с применением такой формы работы, как фронтальная, индивидуальная, работа парами. Ведущей **формой** работы с обучающимися на уроках является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода. При проведении уроков по предмету «Адаптивная физическая культура» предполагается использование следующих **методов**:

словесный (рассказ, объяснение, беседа),

наглядный (применение пособий таблиц, рисунков, технических средств),
практический (выполнение упражнений и заданий).

Во 2 классе Основная цель, которого сформировать и развить оценочную деятельность детей, сделать педагогический процесс гуманным и направленным на развитие личности ребёнка. В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

Оценка «5» - «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Оценка «4» - «хорошо» — от 51% до 65% заданий.

Оценка «3» - «удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов осуществляется по итогам выполнения техники упражнений и заданий. (При оценке предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

Результаты оценки достижений предметных результатов дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков в текущем учебном году; запланировать индивидуальную и групповую работу с учащимися в дальнейшем обучении.

В течение года проводится диагностика уровня усвоения знаний и умений учащихся. Она состоит из анализа двух этапов:

1 этап – стартовая диагностика - сентябрь.

Цель: выявить уровень физического развития учащихся и готовность к освоению программного материала.

2 этап – итоговая диагностика - май.

Цель: выявление уровня физического развития учащихся и правильность выполнения техники упражнений.

Данные этапов диагностики фиксируются в сводной таблице достижений предметных результатов.

По итогам каждого этапа диагностики заполняется графа знаком, представленным в виде баллов:

0 баллов – не проявил данное умение (не научился).

1 балл – демонстрирует умение только с помощью учителя (частично научился).

2 балла – допускает ошибки при демонстрации умений, требуется частичная помощь учителя.

3 балла – демонстрирует в работе данное умение самостоятельно.

Результаты дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков учащихся; запланировать индивидуальную и групповую работу с учащимися в дальнейшем обучении.

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

Адаптивная физическая культура во 2 классе является составной частью всей системы работы с учащимися с нарушениями интеллекта, направлена на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» во 2 классе включает следующие разделы:

- Знания о физической культуре.
- Гимнастика.
- Лёгкая атлетика.
- Лыжная подготовка.
- Игры.

Раздел «Знания о физической культуре» расширение знаний об уроке «Адаптивная физическая культура», о правилах поведения на уроках, о технике безопасности, об основах закаливания. Соблюдение личной гигиены. Знания по данному разделу включаются в каждый урок адаптивной физической культуры.

Раздел «Гимнастика» представлен выполнением строевых упражнений.

Упражнениями для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, упражнениями на равновесие. А так же общеразвивающими упражнениями с гимнастическими палками, мячами, обручами. Ползанием на четвереньках. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Упражнениями для формирования правильной осанки, укреплением мышц спины и живота.

Раздел «Лёгкая атлетика» представлен разновидностями ходьбы. Бега на скорость, группами и по одному. Бегом на скорость 20-30м, прыжками с продвижением вперед. Ходить с высоким подниманием бедра. Чередованием

бега и ходьбы на дистанции до 40 м. Метанием малого и большого мяч с места. Ходить с перешагиванием через мячи. Бежать на месте с высоким подниманием бедра, медленно бежать до 1,5 мин. Прыжками с высоты 30-40 см и прыжками длину с прямого разбега.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает обучение построению с лыжами. Передвижению на лыжах ступающим шагом. Выполнение поворотов переступание, катание с небольших горок, передвижению на лыжах по дистанции.

Раздел «Игры» включает в себя игры различной направленности на развитие физических качеств. Коррекционные игры. Игры с бегом и прыжками. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бросанием и ловлей мяча.

Реализация воспитательного потенциала каждого урока, заложенного в модуль «Школьный урок» Программы воспитания КОУ «Исилькульская школа-интернат» осуществляется через его организацию с учетом совокупности методов, приемов, направленных на воспитание обучающихся. Воспитывающее содержание урока направлено на побуждение школьников, задуматься о ценностях, нравственных вопросах, жизненных проблемах.

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию учащимся примеров осознанного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, анализа жизненных историй, поступков и ситуаций организуется путём проведения единых тематических уроков в образовательных областях: физическая культура, язык и речевая практика, естествознание, человек и общество, искусство, технология.

С целью решения вопросов по профориентации обучающихся на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» включается материал, направленный на знакомство учащихся с многообразием мира профессий.

На уроках, где рассматриваются вопросы профориентационного характера, ведется работа по формированию ценностного отношения к труду, пониманию его роли в жизни человека и в обществе, по развитию интереса к учебно-познавательной деятельности, основанной на посильной практической включенности в различные ее виды, в том числе социальную, трудовую, игровую.

При переходе на обучение с применением электронных и дистанционных образовательных технологий в рабочую программу предмета «Адаптивная физическая культура» вносится корректировка с учетом технических средств обучения (персональный компьютер ученика, выход в интернет, электронная почта, мессенджер – Сферум) для определения способов офлайн и онлайн взаимодействия.

Разрабатываются задания, вопросы, упражнения, обеспечивающие осознанное восприятие учебного материала. Составляются файлы-задания,

разрабатывается дидактический материал. Для осуществления контроля качества полученных знаний разрабатывается контрольно-измерительный материал: онлайн-тесты, опросники, задания для самостоятельного выполнения в дистанционном режиме.

При составлении уроков адаптируется материал основных образовательных порталов:

- образовательный портал России «ИНФОУРОК.школа.ру»;
- [социальная сеть работников образования nsportal.ru](http://nsportal.ru).

Весь учебный материал по предмету «Физическая культура» размещается на сайте: <http://nsportal.ru/sendin-dmitriy>

Продолжительность урока во 2 классе составляет 40 минут. С целью профилактики утомления в учебном процессе необходимо чередовать различные виды учебной деятельности от 3 до 7 видов. Продолжительность одного вида учебной деятельности составляет 5 – 7 минут. Общая продолжительность использования электронных средств обучения на уроке не должна превышать 20 минут.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана для 2 класса. На предмет «Адаптивная физическая культура» во 2 классе отведено 2 часа в неделю.

Количество часов в год составляет 68 часов и регламентируется расписанием, годовым календарным графиком

IV. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение учащимися личностных результатов:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, её временно – пространственной организации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Программа обеспечивает достижение учащимися 2 класса базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, друга, одноклассника;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – ученик);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту

Регулятивные учебные действия:

- 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.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами) и организовывать своё рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов;

Познавательные учебные действия:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо – родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями;
- выполнять арифметические действия;
- наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, предъявленное на бумажных и электронных носителях);
- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	5			www.edu.ru www.school.edu.ru

					https://uchi.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	12			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Лыжная подготовка	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные игры	15			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		49			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			03.09.2024	
2	Зарождение Олимпийских игр	1			05.09.2024	
3	Современные Олимпийские игры	1			10.09.2024	
4	Физическое развитие	1			12.09.2024	
5	Физические качества	1			17.09.2024	
6	Развитие координации движений	1			19.09.2024	
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1			24.09.2024	
8	Закаливание организма	1			26.09.2024	
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1			01.10.2024	
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			03.10.2024	
11	Строевые упражнения и команды	1			08.10.2024	
12	Прыжковые упражнения	1			10.10.2024	
13	Гимнастическая разминка	1			15.10.2024	
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1			17.10.2024	
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			22.10.2024	
16	Упражнения с гимнастической	1			24.10.2024	

	скакалкой					
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			05.11.2024	
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1			07.11.2024	
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			12.11.2024	
20	Танцевальные гимнастические движения	1			14.11.2024	
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			19.11.2024	
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			21.11.2024	
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			26.11.2024	
24	Спуск с горы в основной стойке	1			28.11.2024	
25	Спуск с горы в основной стойке	1			03.12.2024	
26	Подъем лесенкой	1			05.12.2024	
27	Подъем лесенкой	1			10.12.2024	
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1			12.12.2024	
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1			17.12.2024	
30	Торможение лыжными палками	1			19.12.2024	
31	Торможение лыжными палками	1			24.12.2024	
32	Торможение падением на бок	1			26.12.2024	
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			14.01.2025	

	ГТО. Бег на лыжах 1 км					
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			16.01.2025	
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1			21.01.2025	
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1			23.01.2025	
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			28.01.2025	
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			30.01.2025	
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			04.02.2025	
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			06.02.2025	
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			11.02.2025	
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			13.02.2025	
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1			18.02.2025	
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1			20.02.2025	
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			25.02.2025	
46	Сложно координированные беговые упражнения	1			27.02.2025	
47	Сложно координированные беговые упражнения	1			04.03.2025	
48	Освоение правил и техники	1			06.03.2025	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м					
49	Игры с приемами баскетбола	1			11.03.2025	
50	Игры с приемами баскетбола	1			13.03.2025	
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			18.03.2025	
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			20.03.2025	
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			01.04.2025	
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			03.04.2025	
55	Прием «волна» в баскетболе	1			08.04.2025	
56	Прием «волна» в баскетболе	1			10.04.2025	
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			15.04.2025	
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			17.04.2025	
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1			22.04.2025	
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1			24.04.2025	
61	Футбольный бильярд	1			29.04.2025	
62	Футбольный бильярд	1			01.05.2025	
63	Бросок ногой	1			06.05.2025	
64	Бросок ногой	1			08.05.2025	
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			13.05.2025	
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			15.05.2025	
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением	1			20.05.2025	

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			22.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

