


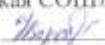
МКОУ "Атагайская СОШ"
Нижеудинский район рп. Атагай
Подписано электронной подписью
23.06.2021 06:40
директор школы

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Атагайская средняя общеобразовательная школа»
Григорьевская Марина Валерьевна
А - 6bc46957063f913049ef

Утверждено:
Приказом директора
№ 97 - од
От 09.06.2021г

**Адаптированная рабочая программа
по предмету «Адаптивная физкультура»
2 класс**

Рассмотрено на МО
учителей начальных
классов.
Протокол № 6 от 09.06.2021г
Руководитель 
Л.В. Савостьянова

Составлено:
Учитель начальных классов
МКОУ «Атагайская СОШ»
Н.Н. Воробьева 

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» разработана на основе программы обучения и воспитания учащихся с умеренной и выраженной умственной отсталостью, утвержденной на заседании кафедры коррекционно – развивающего обучения ИИПКРО от 25 мая 2011г. (протокол №5). Составители программы Т.Б. Баширова и С.М. Соколов, кандидаты педагогических наук, доценты кафедры коррекционно - развивающего обучения ОГОУ ДПО «ИИПКРО». Адаптированная рабочая программа составлена с учетом учебного плана МКОУ «Атагайская СОШ» Нижнеудинского района Иркутской области.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» предназначена для учащихся 2 класса, составлена на основе АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и с учетом следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

Физическая культура является составной частью всей работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Цель учебного предмета- повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи учебного предмета:

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
- учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);

учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;

прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;

обучать мягкому приземлению в прыжках;

учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;

учить правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их;

учить метаниям, броскам и ловле мяча;

учить ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;

учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;

учить преодолению различных препятствий;

учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжёлых вещей.

Место учебного предмета в учебном плане: Предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура». Срок реализации программы-1 год. Во 2 классе программа по предмету «Адаптивная физкультура» рассчитана на 68 часов, по 2 часа в неделю.

Планируемые результаты:

Личностные результаты

1. Социально - эмоциональное участие в процессе общения и игровой деятельности

2. Проявление этических чувств (доброта, отзывчивость, вежливость).

3. Осознание обучающегося важности безопасного поведения.

4. Овладение начальными навыками адаптации в образовательной организации, в классном коллективе.

5. Основы персональной идентичности: осознание своей принадлежности определённому полу, осознание себя как «Я».

Предметные результаты

- простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях;

- команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

- правильно захватывать различные предметы, передавать и переносить их;

- лазать вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя;

- ходить по начерченному коридору шириной 20-30 см;

- ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;

- бросать и ловить мяч.

-понимать смысл указаний учителя, анализировать, используя при этом речь, свои действия;

-во время бега выполнять движения руками (вперёд, вверх, в стороны), способствуя улучшению координации движений и одновременно развитию выносливости;

-ударять мяч о пол и ловить его после отскока, подхватывая сначала снизу, затем сверху, ловить мяч поочередно каждой рукой отдельно, потом обеими руками;

На уроках физической культуры нужно не только корректировать дефекты моторики, разучивать движения, но и прививать детям любовь к физическим упражнениям и играм, к ЗОЖ; развивать у них желание действовать вместе, дружно, помогать слабым, быть внимательными друг к другу. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Содержание предмета

Построения и перестроения.

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. Повороты на месте в стороны. Выполнение упражнений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Наклоны туловища впереди приседания с опусканием флажков.

Общеразвивающие и корректирующие упражнения.

Общеразвивающие упражнения: без предметов, в расслаблении мышц, на осанку, на дыхание

Общеразвивающие упражнения с предметами: малыми мячами, гимнастическими палками, со скакалками.

Ритмические упражнения. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.

Ходьба и бег.

Медленный бег до 2 мин. Ходьба в колонне по одному, по двое. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета). Ходьба с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках. Ходьба в

умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба парами, взявшись за руки. Чередование ходьбы и бега. Передача мяча из руки в руку. Эстафеты.

Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег в колонне. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра. Бег на носках.

Прыжки

Прыжки в длину с места (с шага). Прыжки в высоту. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Прыжок на двух ногах с продвижением вперед.

Лазанье

Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Подлезание под препятствие. Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Метание, передача предметов.

Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность. Передача предметов в шеренге. Броски и ловля мяча двумя руками. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Упражнения в правильном захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Переноска мяча, гимнастических палок.

Равновесие

Ходьба по полу по начерченной линии. Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Стойка на носках 2-3 секунды.

Коррекционные подвижные игры

С элементами общеразвивающих упражнений: «Повторяй за мной», «Пойдешь гулять», «Поезд», «На праздник».

С бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит»

Для ходьбы: «Возьми флажок», «Пойдем в гости»

С бегом и прыжками: «У медведя во бору», «Кто быстрее», «Пустое место», «Солнышко – иди гулять, дождик – беги домой».

Тематическое планирование

№	Название разделов и тем	Кол.час
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Беседа: «Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы».	1
2	ОРУ на дыхание. Основная стойка. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в колонне по одному. Выполнение команд «Встать!», «Сесть!»,	1

	«Пошли!» Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	
3	ОРУ на дыхание. Основная стойка. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в колонне по одному. Выполнение команд «Встать!», «Сесть!», «Пошли!» Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1
4	ОРУ на осанку. Основная стойка. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба на носках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Выполнение команд «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Подвижные игры с бросанием, ловлей.	1
5	ОРУ на осанку. Основная стойка. Построение в колонну по одному, равнение в затылок Ходьба на носках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Выполнение команд «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Подвижные игры с бросанием, ловлей.	1
6	ОРУ без предметов. Основная стойка. Построение в одну шеренгу. Лазание по г/стенке вверх, вниз, до 3 рейки. Переноска гимнастических палок. Подвижные игры без предметов.	1
7	ОРУ с гимнастическими палками. Движения руками при ходьбе. Броски и ловля мяча двумя руками. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1
8	ОРУ с гимнастическими палками. Движения руками при ходьбе. Броски и ловля мяча двумя руками. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1
9	ОРУ со скакалками. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Ходьба по начерченной линии. Ходьба с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках. Подвижные игры без предметов.	1
10	ОРУ со скакалками. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Ходьба по начерченной линии. Ходьба с	1

	сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках. Подвижные игры без предметов.	
11	ОРУ с малыми мячами. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!». Ходьба в чередовании с бегом. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1
12	ОРУ с малыми мячами. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!». Ходьба в чередовании с бегом. Подвижные игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей мяча.	1
13	ОРУ с малыми мячами. Бег в колонне с высоким подниманием бедра. Бег на носках. Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Игры с бросанием, ловлей мяча.	1
14	ОРУ с малыми мячами. Бег в колонне с высоким подниманием бедра. Бег на носках. Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Игры с бросанием, ловлей мяча.	1
15	ОРУ без предметов. Бег в умеренном темпе, на носках. Помахивания флажками над головой, стоя на месте. Подвижные игры с мячом.	1
16	ОРУ без предметов. Медленный бег по подражанию. Выполнение команд «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Ходьба с различными положениями рук .Помахивания флажками над головой, стоя на месте. Подвижные игры с мячом.	1
17	ОРУ в расслаблении мышц. Выполнение команд «Пошли!», «Побежали!». Переноска мяча. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность. Подвижные игры без предметов.	1
18	ОРУ с малыми мячами. Ходьба с перешагиванием через предмет(2-3 предмета). Выполнение команд «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Подвижные игры для ходьбы.	1

19	ОРУ на дыхание. Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск)его. Перенос гимнастических палок. Подвижные игры для ходьбы.	1
20	ОРУ в расслаблении мышц. Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск)его. Перенос гимнастических палок. Подвижные игры для ходьбы.	1
21	ОРУ с малыми мячами. Подведение итогов. Повторение основных положений и движений. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1
22	ОРУ на осанку. Чередование бега с ходьбой. Передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Подвижные игры с мячом.	1
23	ОРУ на осанку. Выполнение упражнений в медленном темпе. Чередование бега с ходьбой. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Подвижные игры с мячом.	1
24	ОРУ на гимнастической скамейке. Медленный бег до 2 мин. Ходьба по доске, положенной на пол. Подвижные игры на внимание.	1
25	ОРУ на гимнастической скамейке. Медленный бег до 2 мин. Ходьба по доске, положенной на пол. Подвижные игры без предметов.	1
26	ОРУ на дыхание. Выполнение команд «Остановились!», «Повернулись!». Прыжки в длину с места (с шага). Перелезание со скамейки на скамейку произвольный способом. Подвижные игры на внимание.	1
27	ОРУ на дыхание. Выполнение команд «Остановились!», «Повернулись!». Прыжки в длину с места (с шага). Перелезание со скамейки на скамейку произвольный способом. Подвижные игры на внимание.	1
28	ОРУ со скакалками. Перестроение из шеренги в круг. Наклоны туловища впереди приседания с опусканием флажков. Подвижные игры на внимание.	1

29	ОРУ со скакалками. Перестроение из шеренги в круг. Наклоны туловища впереди приседания с опусканием флажков. Подвижные игры на внимание.	1
30	ОРУ с г/палками. Ходьба с сохранением правильной осанки. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Подлезание под препятствие на четвереньках. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1
31	ОРУ с г/палками. Ходьба с сохранением правильной осанки. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1
32	ОРУ с н/мячами. Ходьба с высоким подниманием бедра. Комплексы упражнений с гимнастической палкой. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность. Подвижные игры без предметов.	1
33	ОРУ с н/мячами. Ходьба с высоким подниманием бедра. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность. Комплексы упражнений с гимнастической палкой. Подвижные игры без предметов.	1
34	ОРУ без предметов. Бег в медленном темпе. Принятие правильной осанки по инструкции учителя. Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1
35	ОРУ без предметов. Бег в медленном темпе. Принятие правильной осанки по инструкции учителя. Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1
36	ОРУ в расслаблении мышц. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1
37	ОРУ в расслаблении мышц. Чередование ходьбы и бега. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижные игры с элементами	1

	общеразвивающих упражнений.	
38	ОРУ на дыхание. Броски малого мяча двумя руками вверх. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1
39	ОРУ с г/палками. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!». Повороты на месте в стороны. Лазание по г/стенке вверх. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1
40	ОРУ на осанку. Размыкание на вытянутые руки вперед. Ходьба с различными положениями рук. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1
41	ОРУ на осанку. Размыкание на вытянутые руки вперед. Ходьба с различными положениями рук. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1
42	ОРУ без предметов. Бег на носках. Прыжок на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием Эстафеты.	1
43	ОРУ без предметов. Бег на носках. Прыжок на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры с бегом и прыжками. Эстафеты.	1
44	ОРУ со скакалками. Ходьба в колонне по одному. Бег в быстром темпе. Стойка на носках (2-3сек.). Подлезание под препятствие. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1
45	ОРУ со скакалками. Ходьба в колонне по одному. Бег в быстром темпе. Стойка на носках (2-3сек.). Подлезание под препятствие. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1
46	ОРУ без предметов. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Переноска мяча Метание малого мяча с места. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1
47	ОРУ без предметов. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Переноска мяча Метание малого мяча с места. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1
48	ОРУ на дыхание. Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. Ходьба с высоким подниманием бедра. Построение в колонну с интервалом	1

	на вытянутые руки. Подвижные игры с бегом и прыжками.	
49	ОРУ на дыхание. Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. Ходьба с высоким подниманием бедра. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1
50	ОРУ с г/палками. Выполнение команд: «Пошли!», «Побежали!». Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба парами, взявшись за руки. Прыжки в длину с места. Подлезание под препятствие. Эстафеты.	1
51	ОРУ с г/палками. Выполнение команд: «Пошли!», «Побежали!». Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба парами, взявшись за руки. Прыжки в длину с места. Подлезание под препятствие. Эстафеты.	1
52	ОРУ с расслаблением мышц. Ходьба широким шагом, в полуприседе. Перекладывание мяча с одного места на другое. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1
53	ОРУ с расслаблением мышц. Ходьба широким шагом, в полуприседе. Перекладывание мяча с одного места на другое. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1
54	ОРУ с обручами. Построение в колонну по одному. Бег с изменением темпа. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подвижные игры без предметов.	1
55	ОРУ с обручами. Построение в колонну по одному. Бег с изменением темпа. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подвижные игры без предметов.	1
56	ОРУ с мячами. Построение в шеренгу. Бег в медленном темпе. Ходьба по полу по начертанной линии. Броски мяча вверх. Подвижные игры без предметов.	1
57	ОРУ с мячами. Построение в шеренгу. Бег в медленном темпе. Ходьба по полу по начертанной линии. Броски мяча вверх. Подвижные игры без предметов.	1
58	ОРУ на осанку. Выполнение команд: «Остановились!», «Повернулись!». Ходьба с изменением темпа, направления движения. Передвижение на четвереньках в	1

	медленном темпе по коридору 15-25см. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	
59	ОРУ на осанку. Выполнение команд: «Остановились!», «Повернулись!». Ходьба с изменением темпа, направления движения. Передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Подвижные игры без предметов.	1
60	ОРУ без предметов. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Ходьба с сохранением правильной осанки. Упражнения с г/палки. Эстафеты.	1
61	ОРУ без предметов. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Ходьба с сохранением правильной осанки. Упражнения с г/палки. Эстафеты.	1
62	ОРУ на дыхание. Повороты на месте в стороны. Ходьба парами, взявшись за руки. Броски мяча на дальность. Подвижные игры с предметами.	1
63	ОРУ на дыхание. Повороты по ориентирам. Ходьба парами, взявшись за руки. Броски мяча на дальность. Подвижные игры с предметами.	1
64	ОРУ без предметов. Подлезание под препятствие. Прыжки в высоту. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1
65	ОРУ без предметов. Подлезание под препятствия. Прыжки в высоту. Прыжки в длину с места. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1
66	ОРУ без предметов. Подлезание под препятствия. Прыжки в высоту. Прыжки в длину с места. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1
67	ОРУ с г/палками. Ходьба ровным шагом. Сбивание предметов мячом. Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Подвижные игры элементами общеразвивающих упражнений.	1
68	ОРУ с г/палками. Ходьба ровным шагом. Сбивание предметов мячом. Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Подвижные игры с элементами общеразвивающих	

	упражнений.	1
--	-------------	----------