Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 с углубленным изучением отдельных предметов имени Владимира Петровича Шевалева»

РАССМОТРЕНА	**СОГЛАСОВАНА**	**УТВЕРЖДЕНА**
на заседании методического объединения учителей	с заместителем директора М.Э. Кырчиковой	приказом директора школы от *30.08.2020* №158
Протокол от 17 .*08.2020* № 1		Подписан: Парамонов С. Д. DN: O=Средняя школа №. 16, CN=Парамонов С. Д., E=School16_kamensk@mail.ru Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью Дата: 2021.02.14 22:21:28+05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету
«Адаптивная физическая культура»

Составитель :
Кочнева Елена Олеговна
Учитель 1КК

Каменск-Уральский
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету: адаптивная физическая культура для обучающихся 2 классов составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройством аустического спектра (РАС) (вариант 8.4). Содержание специальной индивидуальной программы развития устанавливается на основании**:**

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Приказа Министерства образования и науки РФ № 1598 от 19.12.2014г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 "О введении ФГОС ОВЗ".
- СанПин;
- методических рекомендаций по организации деятельности образовательных учреждений надомного обучения (письмо Управления специального образования Министерства образования РФ от 28.02.2003 г. № 27/2643-6).

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. 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 РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

– коррекция нарушений физического развития;

– формирование двигательных умений и навыков;

– развитие двигательных способностей в процессе обучения;

– формирование правильной осанки;

– раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

– 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;

– формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Класс	Краткая характеристика обучающегося	Планируемый результат
1	Физической активности на уроке не проявляет, наблюдаются отклонения в поведении такие как: качание туловищем при сидении. Требуется направляющая помощь учителя на всем протяжении урока	-выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя; -знать основные правила поведения на уроках физической культуры, соблюдать требования техники безопасности -иметь представления о двигательных действиях; -участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
2	Согласно заключению врачебной комиссии освобождается от физических нагрузок, осваивает учебный материал в теоретической его части.	Учащиеся, освобожденные от физкультуры на основании врачебной комиссии, освобождаются только от физической нагрузки на уроке и обязаны выполнять все остальные требования программы. Обучающийся должен знать: 1. Правила безопасного поведения на спортивных занятиях; 2. Форму одежды для занятия физической культурой; 3. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Обучающийся должен уметь: Называть или показывать спортивный инвентарь

Содержание программы

Содержание программы отражено в разделах: «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 (корригирующие 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;

В учебном плане на предмет адаптивной физической культуры в 1,2-м классе выделяется 2 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения, с учетом дополнительных каникул в 1-м классе 66 часов, во 2-м классе составляет 68 часов.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени		Количество		Примечание
		1	2	Контрольных работ	Практических/лабораторных, самостоятельных и др. видов работ	
1	Знания о физической культуре	6	6			
2	Гимнастика	37	37			
3	Легкая атлетика	7	7			
4	Игры	16	16			
5	Всего	68	68			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
I четверть, 17 часов

№	Дата проведения				Наименование разделов, тем уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Возможные формы контроля	Примечание
	План		Факт						
	1	2	1	2					
1					Техника безопасности на уроках физической культуры. Знакомство со спортивным инвентарем	1	Инструктаж		
2					Упражнения без предметов (корригирующие 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		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
II четверть, 16 часов

№	Дата проведения				Наименование разделов, тем уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Возможные формы контроля	Примечание
	План		Факт						
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		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
III четверть, 20 часов

№	Дата проведения				Наименование разделов, тем уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Возможные формы контроля	Примечание
	План		Факт						
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		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
VI четверть, 16 часов

№	Дата проведения				Наименование разделов, тем уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Возможные формы контроля	Примечание
	План		Факт						
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		

КТП «Адаптивная физическая культура» 2 класс

Наименование разделов, тем уроков	Кол-во часов	примечание
Упражнения с набивными мячами	1	
Упражнения на равновесие;	1	
Лазанье и перелезание;	1	
Переноска грузов и передача предметов;	1	
Ползание на четвереньках	1	
Упражнения на формирования координации движений. Игра «Цапля»	1	
Переход из положения «лежа» в положение «сидя»	1	
Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением упражнений для рук	1	
Ходьба по гимнастической скамейке с грузом в руках	1	
Комплекс упражнений на развитие скорости. Бег с изменением темпа	1	
Комплекс упражнений с гимнастическим мячом Практические задания по итогам полугодия	1	
Комплекс упражнений для формирования правильной осанки у вертикальной плоскости	1	
Ходьба с удержанием рук в одном положении	1	
Ходьба с изменением положения рук. Практические задания по итогам полугодия	1	
Выполнение упражнений при ходьбе	1	
Выполнение упражнений при беге	1	
Охрана здоровья. Режим труда и отдыха.	1	
Правило гигиены: «Спортивная одежда»	1	
Упражнения для расслабления мышц	1	
Упражнения для мышц шеи	1	
Бег с изменением темпа	1	
Подлезание под препятствие	1	
Ползание на животе	1	
Подлезание под препятствия на животе	1	
Лазание по гимнастической скамейке	1	
Перелезание через препятствия	1	
Упражнения для расслабления мышц	1	
Упражнения для мышц шеи	1	
Упражнения для укрепления мышц спины и живота;	1	
Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;	1	
Ходьба по гимнастической скамейке	1	
Ходьба по гимнастической скамейке с утяжелением	1	
Перенос груза по горизонтальной поверхности	1	

Перенос груза при ходьбе с препятствиями	1	
Перенос груза при ходьбе с изменением темпа	1	
Перенос груза при ходьбе с изменением направления	1	
Спортивно-оздоровительные игры	1	
Катание мяча. Игра «Сбей кеглю»	1	
Бег с изменением темпа и направления	1	
Ведение мяча	1	
Выполнение передачи мяча партнеру	1	
Остановка катящегося мяча ногой	1	
Игра «Быстрые санки»	1	
Игра «Стоп, хоп, раз»	1	
Игра «Болото»	1	
Игра-эстафета «Полоса препятствий»	1	
Игра «Бросай-ка»	1	
Практические задания по итогам года	1	
Игра «Рыбаки и рыбки»	1	
Игра «Болото»	1	
Игра «Пешеходный переход»	1	
Итого	**68**	