

Министерство образования и науки Алтайского края

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Рубцовская общеобразовательная школа-интернат № 2»

Утверждено на заседании
Педагогического совета
протокол № 1 от 28.08.2024г.

Утверждаю
директор КГБОУ «Рубцовская
общеобразовательная школа-интернат №2»
_____М.В. Сенькина
приказ № 220 от 30.08.2024г.

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
2 класс
2024-2025 учебный год**

Составитель:
Кутдусов Р.Г. учитель

Рассмотрено на заседании МО учителей
руководитель МО _____ О.Н. Журавлева
протокол №1 от 27.08.2024г.

Согласовано
заместитель директора по УР
_____Н.Д. Бабкина
27.08.2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе:

- **федерального закона** от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- **приказа** Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- **приказа** Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (с изменениями и дополнениями);
- **приказа** Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (с изменениями и дополнениями);
- **СП 2.4.3648-20** «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- **СанПиН 1.2.3685-21** «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- **федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы** для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1026;
- **адаптированной основной образовательной программы** для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями) «Рубцовская общеобразовательная школа - интернат № 2»;
- **календарного учебного графика на текущий учебный год.**

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.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся 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 обучающегося 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.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура в образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

-укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Основные направления коррекционной работы

I. Совершенствование движений и сенсомоторного развития.

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук.

II. Коррекция отдельных сторон психической деятельности.

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- коррекция развитие восприятия, представлений, ощущений;
- коррекция зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщённых представлений о свойствах предмета (цвет, форма, величина);
- развитие зрительного и пространственного восприятия. Развитие пространственной ориентировки;
- развитие представлений о времени;
- развитие слухового внимания и памяти.

III. Развитие основных мыслительных операций.

- навыков соотносительного анализа;
- умение работать по словесной инструкции;
- умение планировать деятельность.

IV. Развитие различных видов мышления.

- развитие наглядно-образного мышления;
- развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

V. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы.

- развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца;
- формирование умения преодолевать трудности;
- формирование адекватности чувств;
- формирование устойчивости и адекватной самооценки;
- формирование умения анализировать свою деятельность.

VI. Развитие речи, овладение техникой речи

- формирование и развитие коммуникативной функции речи.

VI. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

VII. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

Воспитательная работа:

Целью воспитательной работы является обучение доступным знаниям и адаптирование к самостоятельной жизни обучающихся, формировании у них нравственных представлений и понятий, адекватных способов поведения в обществе.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию ими требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке системно - деятельностного подхода, ситуационных игр, дискуссий, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);
- воспитание любви к прекрасному, к природе, к родному городу через уроки, расширяющие образовательное пространство предмета.
- использование элементов ИКТ, обеспечивающих активность обучающихся (тесты, мультимедийные презентации и др.);
- использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов предметной направленности).

Основные технологии:

- игровые;
- здоровьесберегающие;
- развивающее обучение;
- личностно - ориентированное обучение;
- дифференцированное обучение.

Основные формы:

- урок;
- внеклассная работа.

Основные методы организации учебного процесса (по источнику знаний):

- словесные - объяснение;
- наглядные – наблюдение, иллюстрация, демонстрация;
- практические - упражнения.

При изучении тем курса используются:

- наглядные пособия (опорные схемы);
- коррекционные задания и упражнения;
- игры (подвижные, спортивные)

Описание места учебного предмета в учебном плане:

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области "Физическая культура" обязательной части (федеральный компонент) учебного плана.

В АООП КГБОУ «РОШИ №2» программа рассчитана на 101 часов в год по 3 ч. в неделю.

На основании Годового календарного учебного графика и Расписания урочной деятельности материал АООП скорректирован, в результате чего Рабочая программа рассчитана на 99 ч.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения учебного предмета:

Минимальный уровень:

- знание представлений о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- умение выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- знание о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд;
- умение выполнения ходьбы в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Базовые учебные действия:

Личностные базовые учебные действия

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

Коммуникативные базовые учебные действия

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- 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;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные базовые учебные действия

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать 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 ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов
- устанавливать видо-родовые отношения предметов
- давать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале

Содержание учебного предмета

Программа «Адаптивная физическая культура» во 2 классе состоит из 5 разделов: **"Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Игры"**.

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

I. Знания о физической культуре: Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

II. Гимнастика: Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. 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. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

III. Лёгкая 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. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким

подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

IV. Лыжная и конькобежная подготовка:

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

V. 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 элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Тематическое планирование

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	год
24 ч	24ч	30 ч	23ч	97 ч

№ п/п	Наименование раздела программы, тема урока	Всего часов	Вид занятий				Виды деятельности обучающихся
			теоретические	практические	экскурсии	контрольные самост. работы	
1.	Легкая атлетика	29					Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют комплекс упражнений. Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога. Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.
1.1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Упражнения на развитие скорости бега.	1		1			
1.2.	Бег с ускорением 30 м	1		1			
1.3.	Прыжок в длину с места	1		1			
1.4.	Прыжок в длину с разбега	3		3			
1.5.	Метание мяча в цель (3-4 м)	1		1			
1.6.	Метание малого мяча вдаль	2		2			
1.7.	Броски набивного мяча вдаль.	1		1			
1.8.	Бег с ускорением.	2		2			
1.9.	Метание мяча на дальность.	2		2			
1.10	Чередование ходьбы и бега.	1		1			
1.11	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	2		2			
1.12	Бег 30м.	2		2			
1.13	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением 30 м	1		1			
1.14	Бег с ускорением 60 м	1		1			
1.15	Метание малого мяча в цель	2		2			
1.16	Упражнения на развитие скорости бега. Бег 30 м, 60 м.	1		1			
1.17	Челночный бег.	1		1			
2.	Лыжная подготовка	22					Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами. Преодолевают дистанцию в произвольном и быстром темпе
2.1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	2		2			
2.2	Игра «Лыжные рельсы»	2		2			
2.3	Игра «Лыжный поезд»	2		2			
2.4	Ходьба на лыжах 600 м	3		3			
2.5	Скатывание с небольшой горы.	2		2			
2.6	Спуск с горы в основной стойке.	3		3			
2.7	Скользящий шаг	2		2			
2.8	Подъем на склон ступающим шагом.	1		1			

2.9	Ходьба на лыжах 800 м	2		2			
2.10	Повороты «преступлением вокруг пяток лыж»	3		3			
3	Гимнастика	21					
3.1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		1			
3.2	Общеразвивающие упражнения с предметами.	2		2			
3.3	Упражнения на гимнастических ковриках.	2		2			
3.4	Упражнения на гимнастических скамейках.	2		2			
3.5	Правила поведения на уроках физ, ТБ. Акробатические упражнения.	1		1			
3.6	Ходьба с удержанием на голове груза.	2		2			
3.7	Упражнения с передачей мешочка в колонне.	1		1			
3.8	Силовые упражнения с предметами в парах.	1		1			
3.9	Упражнения на гимнастической скамейке ходьба	1		1			
3.10	Упражнения на гимнастической скамейке ползание	1		1			
3.11	Упражнения на гимнастической скамейке скольжение	1		1			
3.12	Силовые упражнения в парах.	1		1			
3.13	Строевые упражнения.	1		1			
3.14	Упражнения со средними мячами.	1		1			
3.15	Акробатические упражнения.	1		1			
3.16	Силовые упражнения.	1		1			
3.17	Ходьба с удержанием на голове груза.	1		1			
4	Игры	26					
4.1	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр Игра «Слушай сигнал»	1		1			
4.2	Игра «Охотники и утки»	3		3			
4.3	Игра «Выбивало»	3		3			
4.4	Игра «Бег за флажками»	2		2			
4.5	Игра «Кто дальше бросит»	3		3			
4.6	Игра «Пустое место»	3		3			
4.7	Игра «Волк во рву»	3		3			
4.8	Игра «Повторяй за мной»	2		2			
4.9	Игра «Салки маршем»	4		4			
4.10	Игра «Веселая скакалка»	1		1			
4.11	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Игра «Салки смаршем»	1		1			
5	Знания о физической культуре	4					
5.1	Чистота одежды и обуви.	1		1			

Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя.

Участвуют в различных видах игр после показа учителя. Играют в подвижную игру по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения.

Самостоятельно готовятся к уроку.

	Правила утренней гигиены и их значение для человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.						Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.
5.2	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека.	1		1			Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).
5.3	Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.	1		1			
5.4	Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1		1			
Всего: разделов 5		97		97			

**Календарно-тематическое планирование
уроков по предмету «Адаптивная физическая культура»**

2 класс

(3 ч в неделю, 101 часов в год)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Средства обеспечения темы
Ичетверть, 24 ч				
	Знания о физической культуре	1		
1	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	1	02.09	презентация
	Лёгкая атлетика	18		
2	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Упражнения на развитие скорости бега.	1	03.09	мел, свисток
3	Бег с ускорением 30 м	1	04.09	свисток, секундомер
4	Прыжок в длину с места	1	09.09	мел, сантиметр
5	Прыжок в длину с разбега	2	10.09 11.09	мел, сантиметр
6	Метание мяча в цель (3-4 м)	1	16.09	мел, свисток, обруч
7	Метание малого мяча вдаль	1	17.09	мел, свисток. обруч
8	Броски набивного мяча в даль.	1	18.09	сантиметр, мячи
9	Бег с ускорением.	1	23.09	секундомер, свисток
10	Метание мяча на дальность.	1	24.09	мячи
11	Челночный бег	3	25.09 30.09 01.10	свисток
12	Метание мяча на дальность.	1	02.10	мячи, свисток
13	Чередование ходьбы и бега.	1	07.10	свисток
14	Метание мяча в цель правой и левой	2	08.10	мячи, свисток
15	рукой		09.10	
16	Бег 30м.	1	14.10	секундомер
	Игры	5		
17	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр Игра «Слушай сигнал»	1	15.10	свисток
18	Игра «Охотники и утки»	1	16.10	мяч
19	Игра «Выбивало»	1	21.10	мяч
20	Игра «Бег за флажками»	2	22.10 23.10	свисток
II четверть 24ч				
	Знания о физической культуре	1		
21	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека.	1	05.11	презентация
	Гимнастика	17		
22	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Акробатические упражнения.	1	06.11	маты
23	Ходьба с удержанием на голове груза.	1	11.11	мешочки с песком
24	Упражнения с передачей мешочка в колонне.	1	12.11	мешочки с песком

25	Силовые упражнения с предметами в парах.	1	13.11	маты
26	Упражнения на гимнастической скамейке ходьба	1	18.11	скамейка гимнастическая
27	Упражнения на гимнастической скамейке ползание	1	19.11	скамейка гимнастическая
28	Упражнения на гимнастической скамейке скольжение	1	20.11	скамейка гимнастическая
29	Силовые упражнения в парах.	1	25.11	свисток, скамейка гимнастическая
30	Силовые упражнения в парах.	1	26.11	веревка, мел, свисток
31	Строевые упражнения.	1	27.11	маты, канат
32	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	02.12	обручи
33	Упражнения на гимнастических ковриках.	1	03.12	гимнастические коврики
34	Упражнения на гимнастических скамейках.	1	04.12	скамейка гимнастическая
35	Упражнения со средними мячами.	1	09.12	мяч, секундомер, свисток
36	Акробатические упражнения.	1	10.12	маты
37	Силовые упражнения.	1	11.12	скамейка гимнастическая
38	Ходьба с удержанием на голове груза.	1	16.12	мешочки с песком
	Лыжная подготовка	6		
39	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1	17.12	Лыжи, палки, лыжня
40	Повороты «преступлением» вокруг пяток лыж.	1	18.12	Лыжи, палки
41	Ходьба на лыжах 600 м	1	23.12	Лыжи, палки, лыжня
42	Ходьба на лыжах 800 м	2	24.12 25.12	Лыжи, палки, лыжня
43	Ходьба на лыжах 600м	1	28.12	Лыжи, палки, лыжня
И четверть, 30 ч				
	Знания о физической культуре	1		
43	Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.	1	13.01	Лыжи, палки, лыжня
	Лыжная подготовка	16		
44	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1	14.01	Лыжи, палки, лыжня
45	Игра «Лыжные рельсы»	1	15.01	Лыжи, палки, лыжня
46	Игра «Лыжный поезд»	1	20.01	Лыжи, палки, лыжня
47	Ходьба на лыжах 600 м	1	21.01	Лыжи, палки, лыжня
48	Игра «Лыжный поезд»	1	22.01	Лыжи, палки, лыжня
49	Скатывание с небольшой горы.	1	27.01	Лыжи, палки, лыжня
50	Спуск с горы в основной стойке.	2	28.01 29.01	Лыжи, палки, лыжня
51	Ходьба на лыжах 800 м	1	03.02	Лыжи, палки, лыжня
52	Подъем на склон ступающим шагом.	1	04.02	Лыжи, палки, лыжня
53	Спуск с горы в основной стойке.	1	05.02	Лыжи, палки, лыжня
54	Скользящий шаг	2	10.02	Лыжи, палки, лыжня

			11.02	
55	Повороты «преступлением» вокруг пяток лыж	2	12.02 17.02	Лыжи, палки, лыжня
56	Ходьба на лыжах 600 м	1	18.02	Лыжи, палки, лыжня
	Гимнастика	4		
57	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	19.02	мел, свисток
58	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	24.02	кольца
59	Упражнения на гимнастических ковриках.	1	25.02	гимнастические коврики
60	Упражнения на гимнастических скамейках.	1	26.02	гимнастическая скамейка
	Игры	9		
61	Игра «Кто дальше бросит»	1	03.03	мяч, секундомер, свисток
62	Игра «Пустое место»	1	04.03	свисток
63	Игра «Волк во рву»	1	05.03	скакалка
64	Игра «Повторяй за мной»	1	10.03	кегли
65	Игра «Салки маршем»	1	11.03	мячи
66	Игра «Веселая скакалка»	1	12.03	мяч, секундомер, свисток
67	Игра «Кто дальше бросит»	1	17.03	мяч, секундомер, свисток
68	Игра «Охотники и утки»	1	18.03	скакалка
69	Игра «Волк во рву»	1	19.03	мячи
IV четверть, 23ч				
	Знания о физической культуре	1		
72	Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1	31.03	мяч, секундомер, свисток
	Игры	12		
73	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Игра «Салки смаршем»	1	01.04	скакалка
74	Игра «Охотники и утки»	1	02.04	мяч
75	Игра «Выбивало»	1	07.04	мяч
76	Игра «Бег за флажками»	1	08.04	мяч, секундомер, свисток
77	Игра «Кто дальше бросит»	1	09.04	мяч, секундомер, свисток
78	Игра «Пустое место»	1	14.04	Скакалка длинная
79	Игра «Волк во рву»	1	15.04	свисток
80	Игра «Повторяй за мной»	1	16.04	свисток
81	Игра «Салки маршем»	2	21.04 22.04	мяч, секундомер, свисток
82	Игра «Пустое место»	2	23.04 28.04	скакалка
	Лёгкая атлетика	11		
83	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением 30 м	1	29.04	мяч, секундомер, свисток
84	Бег 30м	1	30.04	мяч, секундомер,

				свисток
85	Бег с ускорением 60 м	1	05.05	свисток, секундомер
86	Прыжок в длину с разбега	1	06.05	рулетка, прыжковая яма
87	Метание малого мяча в цель	1	07.05	мяч, сантиметр
88	Метание на дальность	1	12.05	мяч
89	Упражнения на развитие скорости бега. Бег 30 м, 60 м.	1	13.05	рулетка, прыжковая яма
90	Прыжок в длину с места	1	14.05	рулетка
91	Бег с ускорением.	1	23.09	секундомер, свисток
92	Метание мяча в цель (3-4 м)	1	16.09	мел, свисток, обруч
93	Метание мяча на дальность	1	21.05	мяч, сантиметр
	Всего	101		

Описание материально-технического обеспечения

Основная литература:

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа (АООП) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Рубцовская общеобразовательная школа-интернат №2» [Электронный ресурс].

Методические материалы:

1. Спортивное оборудование:
 - лыжный комплект,
 - набор для физкультуры,
 - комплект для игры в баскетбол,
 - комплект для игры в волейбол,
 - канат для лазания,
 - мат гимнастический,
 - скамейка гимнастическая,
 - скамья для пресса,
 - стойка для прыжков в высоту,
 - канат для перетягивания,
 - клюшки,
 - коврик гимнастический,
 - мяч детский,
 - мяч прыгун,
 - обручи,
 - палки гимнастические,
 - скакалки,
 - стенка гимнастическая

Технические средства:

1. Ноутбук
2. Проектор