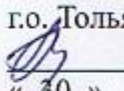


**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО  
учителей коррекционно-  
развивающего цикла  
Протокол № 1  
от « 30 » 08 2021г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам. директора по УВР  
ГБОУ школы-интерната №3  
г.о. Тольятти  
 Т.Н. Иванченко  
« 30 » 08 2021г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор ГБОУ  
школы-интерната №3  
г.о. Тольятти  
 О.П. Степанова  
« 31 » 08 2021г.

## **Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура»**

**Учебный год:** 2021-2022

**Класс:** 2В

**Количество часов в неделю:** 2 часа; **в год:** 68 часов

**Программа составлена на основе:** адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти

**Рабочую программу составил:** учитель Кузаева Е. В.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГБОУ школы-интерната № 3 г.о. Тольятти.

**Цель программы:** формирование двигательных умений, оптимизация физического состояния и развития ребенка.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих **задач**:

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Учебный предмет адаптивная физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) во 2 классе предусмотрено 2 часа в неделю; 68 часов в год.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Устанавливаются требования к результатам:

- личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества;
- предметным, включающим приобретенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП зависят от индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

**Личностные результаты** могут включать:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты в области адаптивной физической культуры:**

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);

- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости;

- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

- умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

**Возможные результаты освоения:**

Проявлять интерес к выполнению основных видов движений, упражнений.

Умеет: выполнять основные виды движений, упражнений;

Различать состояния: бодрость-усталость, напряжение-расслабление, больно-приятно и т.п.

Управляет произвольными движениями: статическими, динамическими.

Проявляет двигательные способности: общую выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности, силовые способности.

### **Основное содержание учебного предмета**

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры». Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.

третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – повторение используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т. д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи. Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение.

Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела (как правило, это два последних урока четверти) отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме.

Раздела «Физическая подготовка» осваивается в течении года, так как по данному разделу предполагается освоение наибольшего спектра движений. Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Основное содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» осваивается в третьей четверти и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока), а также сочетания подвижных и коррекционных игр. В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

Раздел туризм осваивается в четвертой четверти. В содержание раздела включены пешие прогулки на свежем воздухе.

Уроки адаптивной физической культуры предполагают следующие виды работы: словесные: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды; физические упражнения: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

В содержание программы включены:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с

предметами, дыхательная гимнастика.

Строевые упражнения, построения и перестроения, размыкания.

Ходьба. Ходьба в колонне за учителем, в колонне. Ходьба парами, тройками. Ходьба с остановками по сигналу, упражнения в ходьбе, ходьба с высоким подниманием бедра, захлестом голени, ходьба в заданном направлении, ходьба по ориентирам.

Бег. Бег стайкой, в колонне за учителем, в колонне. Бег в прямом направлении, заданном направлении, по ориентирам.

Прыжки. Прыжки на двух ногах, на правой левой ноге, с ноги на ногу, мягкое спрыгивания и запрыгивания на препятствие.

Метания. Метания набивного мешочка в стену, цель. Упражнения на правильных хват мяча. Метание малого мяча в стену, цель.

Гимнастические упражнения: ползание, подлезание, перелазанье.

Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье одноименным и разноименным способом, в сторону приставными шагами.

Упражнения на равновесие. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предмет.

Передача предметов и переноска грузов. Передача предметов различного диаметра.

Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча правой левой рукой, передача мяча снизу, от груди, сверху.

Коррекционные подвижные игры. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, звуками, речевым сопровождением, мячами.

Пешие прогулки на свежем воздухе.

### Календарно-тематическое планирование

| №       | Тема урока                                                                                              | Количество часов | Сроки проведения | Формируемые базовые учебные действия (БУД)                                                                                                                                                                                                                      | Основные виды деятельности учащихся                                                                                                                             |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – 2   | Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры, адаптивной физической культуры. | 2                | 1.09.21<br>3.09  | Регулятивные БУД:<br>- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;<br><br>- проговаривать последовательность действий на уроке;<br><br>- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы со словом, предложением; | Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба стайкой за учителем. ОРУ. Ходьба парами. Подвижные игры. |
| 3 – 4   | Ходьба стайкой, в колонне за учителем. Ходьба по ориентирам.                                            | 2                | 8.09<br>10.09    |                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ходьба стайкой за учителем, в колонне за учителем, парами, тройками. Упражнения в ходьбе. Ходьба по ориентирам. ОРУ. Подвижные игры.                            |
| 5 – 6   | Строевые упражнения. Бег стайкой, в колонне за учителем. Бег в прямом направлении.                      | 2                | 15.09<br>17.09   |                                                                                                                                                                                                                                                                 | Выполнение команд «пошли», «остановились», «побежали». Упражнения в ходьбе. Бег стайкой, в колонне за учителем. ОРУ. Бег в прямом направлении. Подвижные игры.  |
| 7 – 8   | Строевые упражнения. Бег по ориентирам.                                                                 | 2                | 22.09<br>24.09   |                                                                                                                                                                                                                                                                 | Построение в шеренгу. Ходьба с остановками по сигналу. Бег в заданном направлении. Подвижные игры.                                                              |
| 9 – 10  | Строевые упражнения. Прыжки.                                                                            | 2                | 29.09<br>1.10    |                                                                                                                                                                                                                                                                 | Выполнение команд «пошли», «остановились», «побежали». Прыжки на двух ногах, на правой, левой ноге. Подвижные игры.                                             |
| 11 – 12 | Строевые упражнения. Метание набивного мешочка в цель.                                                  | 2                | 6.10<br>8.10     |                                                                                                                                                                                                                                                                 | Построение в круг. Упражнения на правильный хват мяча. Метание набивного мешочка в цель. Подвижные игры.                                                        |
| 13 – 14 | Строевые упражнения.                                                                                    | 2                | 13.10            |                                                                                                                                                                                                                                                                 | Построение в колонну. ОРУ с мячом.                                                                                                                              |

|         |                                                                                                                                      |   |                |                                                                                  |                                                                                                                                                         |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | Коррекционные подвижные игры с мячом.                                                                                                |   | 15.10          | Познавательные БУД:                                                              | Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу. Подвижные игры.                                                           |
| 15 – 16 | Строевые упражнения. Коррекционные подвижные игры с мячом.                                                                           | 2 | 20.10<br>22.10 | - ориентироваться в спортзале;<br><br>отвечать на вопросы поставленные учителем  | Выполнение команд «пошли», «остановились», «побежали». Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча от груди. Подвижные игры. |
| 17 – 18 | Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Ползание. Коррекционные подвижные игры. | 2 | 10.11<br>12.11 | по подсказке, по образцу, показу;<br><br>- делать выводы в результате совместной | Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. Ползание. Подвижная игра.         |
| 19 – 20 | Строевые упражнения. Ползание. Перекаты в положение лежа. Коррекционные подвижные игры.                                              | 2 | 17.11<br>19.11 | работы класса и учителя;                                                         | Выполнение команд «равняйся», «смирно». Ползание. Перекаты в положение лежа. Подвижная игра.                                                            |
| 21 – 22 | Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. Коррекционные подвижные игры.                          | 2 | 24.11<br>26.11 | Личностные БУД:<br>- осознание себя как ученика, заинтересованного               | Выполнение команд «равняйся», «смирно». ОРУ с кеглями. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. Подвижная игра.                         |
| 23 – 24 | Строевые упражнения. Передвижение на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке. Коррекционные подвижные игры.                | 2 | 1.12<br>3.12   | посещением школы, обучением, занятиями; как члена семьи, одноклассника, друга;   | Построение в колонну. ОРУ с гимнастическими палками. Передвижение на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра.                 |
| 25 – 26 | Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с                                                                             | 2 | 8.12<br>10.12  |                                                                                  | Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ с м/м. Ходьба по гимнастической                                                                               |

|         |                                                                                                                                          |   |                    |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                 |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | различным положением рук. Коррекционные подвижные игры.                                                                                  |   |                    | - целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;          | скамейке с различным положением рук. Подвижная игра.                                                                                                                            |
| 27 – 28 | Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.                                                   | 2 | 15.12<br>17.12     |                                                                                                             | Размыкание на интервал вытянутых рук вперед. ОРУ с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Подвижные игры.                                     |
| 29 – 30 | Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, в сторону приставными шагами. Коррекционные подвижные игры.  | 2 | 22.12<br>24.12     | - самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений,                                                | Построение в колонну. ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Подвижная игра.                                                     |
| 31 – 32 | Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом, в сторону приставными шагами. Коррекционные подвижные игры. | 2 |                    | договоренностей.<br><br>Коммуникативные БУД:                                                                | Построение в круг. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом, в сторону приставными шагами. Подвижная игра.                                                        |
| 33 – 34 | Правила поведения и Т/Б на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Ползание. Перекаты в положение лежа. Подвижные игры.         | 2 | 12.01.22<br>14.01. | - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель- класс); | Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. ОРУ. Ползание. Перекаты в положение лежа. Подвижные игры. |
| 35 – 36 | Строевые упражнения. Перекаты в положение лежа. Перекаты в группировке.                                                                  | 2 | 19.01<br>21.01     | - использовать принятые ритуалы социального                                                                 | Выполнение команд «равняйся», «смирно» ОРУ. Перекаты в положение лежа. Перекаты в группировке. Подвижные игры.                                                                  |
| 37 – 38 | Строевые упражнения. Подлезание под препятствие.                                                                                         | 2 | 26.01<br>28.01     |                                                                                                             | Ходьба с остановками по сигналу. ОРУ с гимнастическими палками. Подлезание                                                                                                      |

|         |                                                                                                                                          |   |                |                                                                   |                                                                                                                                                                  |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                                                                          |   |                | взаимодействия с                                                  | под препятствие. Подвижные игры.                                                                                                                                 |
| 39 – 40 | Строевые упражнения. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке.                         | 2 | 2.02<br>4.02   | одноклассниками и учителем;                                       | Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ с кеглями. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры. |
| 41 – 42 | Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.                                                   | 2 | 9.02<br>11.02  | - обращаться за помощью и принимать помощь;                       | Размыкание на интервал вытянутых рук вперед. ОРУ с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Подвижные игры.                      |
| 43 – 44 | Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом, в сторону приставными шагами. Коррекционные подвижные игры. | 2 | 16.02<br>18.02 | - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах | Построение в круг. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом, в сторону приставными шагами. Подвижная игра.                                         |
| 45 – 46 | Строевые упражнения. Дозирование силы удара мяча. Ловля и передача мяча снизу.                                                           | 2 | 25.02<br>2.03  | деятельности и быту;<br><br>- сотрудничать с                      | Построение в круг. ОРУ с мячом. Дозирование силы удара мяча двумя руками, ведущей рукой. Ловля и передача мяча снизу. Подвижные игры.                            |
| 47 – 48 | Строевые упражнения. Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча от груди.                                    | 2 | 4.03<br>9.03   | взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;           | Построение в круг. ОРУ с гимнастическими палками. Дозирование силы удара мяча правой левой рукой. Ловля и передача мяча от груди. Подвижные игры.                |
| 49 – 50 | Строевые упражнения. Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча сверху.                                      | 2 | 11.03<br>16.03 | - доброжелательно относиться, сопереживать,                       | Размыкание на интервал вытянутых рук вперед. Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча сверху.                                      |
| 51 – 52 | Строевые упражнения.                                                                                                                     | 2 | 18.03          |                                                                   | Построение в шеренгу. ОРУ с мячом.                                                                                                                               |

|         |                                                                                                       |   |                |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу, от груди, сверху.       |   | 23.03          | конструктивно взаимодействовать с людьми;                                                                                                                  | Дозирование силы удара мяча правой левой рукой. Ловля и передача мяча снизу, от груди сверху. Подвижные игры.                                  |
| 53 – 54 | Правила поведения и Т/Б на уроках физической культуры. Упражнения в ходьбе. Бег в прямом направлении. | 2 | 6.04<br>8.04   | - договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими. | Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу. Упражнения в ходьбе. ОРУ. Бег в прямом направлении. Подвижные игры. |
| 55 – 56 | Ходьба, бег по ориентирам. Бег в прямом направлении. Коррекционные подвижные игры.                    | 2 | 13.04<br>15.04 |                                                                                                                                                            | ОРУ с кеглями. Ходьба, бег по ориентирам. Бег в прямом направлении. Подвижные игры.                                                            |
| 57 – 58 | Прыжки на правой левой ноге. Коррекционные подвижные игры.                                            | 2 | 20.04<br>22.04 |                                                                                                                                                            | ОРУ с флажками. Прыжки на двух ногах. Прыжки на правой, левой ноге. Подвижные игры.                                                            |
| 59 – 60 | Прыжки с ноги на ногу.                                                                                | 2 | 27.04<br>29.04 |                                                                                                                                                            | ОРУ с гантелями. Прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры.                                                                                        |
| 61 – 62 | Передача предметов.                                                                                   | 2 | 4.05<br>6.05   |                                                                                                                                                            | Выполнение команд «возьми, передай, положи». Передача предметов различного диаметра. Подвижные игры.                                           |
| 63 – 64 | Метание малого мяча в стену. Коррекционные подвижные игры.                                            | 2 | 11.05<br>13.05 |                                                                                                                                                            | ОРУ с мячом. Упражнения на правильный хват мяча. Метание м/м в стену. Подвижные игры.                                                          |
| 65 – 66 | Метание малого мяча в цель. Коррекционные подвижные игры.                                             | 2 | 18.05<br>20.05 |                                                                                                                                                            | ОРУ с мячом. Упражнения на правильный хват мяча. Метание м/м в цель. Подвижные игры.                                                           |
| 67 – 68 | Прогулки на свежем воздухе. Коррекционные подвижные игры.                                             | 2 | 25.05<br>27.05 |                                                                                                                                                            | Прогулки на свежем воздухе. Коррекционные подвижные игры.                                                                                      |