

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Ангарска»

Приложение к АООП, вариант 1

Рабочая образовательная программа по адаптивной физической культуре

Класс: 2А

Учитель: Гнездилова М.В.

2023 – 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2015) "Об образовании в Российской Федерации" и приказ 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"

Рабочая программа создана на основе:

Программа по физической культуре специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 1-4 классы, под редакцией В.Н.Белова, В.С.Кувшинова, В.м.Мозгового, Москва "Просвещение" 2013 г. Программа рассчитана на 100 ч. (3 часа в неделю).

Место учебного предмета физическая культура определено учебным планом учреждения, относится к образовательным областям обязательной части.

Задачи образовательного курса 2 класса:

1. укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
2. развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
3. коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физической культуре;
4. развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
5. формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
6. усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его усвоения обучающимися воспитанниками 2 класса:

Курс данного предмета в 2 классе включает в себя изучение разделов: гимнастика, подвижные игры, лёгкая атлетика, футбол, дартс. ОФП и перестрелка. Для реализации данного курса отводится 3 часа в неделю и составляет 100 часов за учебный год.

Содержание рабочей программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует программе специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида ГОКУ специальная (коррекционная) школа №1 г. Ангарска. Она включает в себя все темы, предусмотренные федеральным компонентом государственного образовательного стандарта специального образования по физической культуре.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 7-11 лет.

Развитие умственных способностей считается одной из важных задач и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная реакция, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Программа составлена с учётом уровня физического развития и физической подготовки учащихся.

Если учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями.

Рабочая программа построена на основе индивидуального и дифференцированного подхода, особенность которого состоит в том, что при развитии двигательных качеств класс нужно делить на группы учащихся с учётом их двигательных и интеллектуальных особенностей.

Преобладающими формами текущего контроля выступают контрольные испытания, проводимые в сентябре и в мае (бег 30, 250 метров; прыжки в длину с места; сила кисти; отжимания от пола (ласточка); пресс за 30 секунд; гибкость). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, ОГК), обрабатываются и записываются в специальный журнал учёта и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы определяются физкультурные группы.

Содержание учебного предмета в 2 классе.

Учебный материал курса физической культуры 2 класса разбит на 6 разделов, изучаемых по принципу от простого к сложному.

1. "Гимнастика" - 14 час. Учащиеся знакомятся с правилами поведения при выполнении строевых команд, группировкой лёжа на спине; передвижение по скамейке на четвереньках, ходьба по скамейке на носках. С целью лучшего усвоения учебного материала, на уроках учащиеся изучают комплекс гимнастических упражнений. По окончании изучения раздела проводятся соревнования по гимнастике.

2. Подвижные игры - 41 час. Учащиеся знакомятся с правилами игр; правилами поведения учащихся при проведении игр. При закреплении материала учащиеся самостоятельно проводят игры. Упор сделан на имитацию спортивных игр, изучаемых в дальнейшем.

3. Лёгкая атлетика - 24 час. При изучении данного раздела учащиеся осваивают перебежки группами и по одному, ходьба в чередовании с бегом. По окончании изучения каждой темы раздела проводятся соревнования по различным видам лёгкой атлетики.

4. Футбол - 4 час. Во время изучения данного раздела учащиеся знакомятся с основными правилами игры в футбол, учатся правильно наносить удары по мячу, выполнять передачи, вести мяч. По окончании изучения раздела проводятся соревнования по футболу.

5. ОФП - 8 час. При изучении этого раздела уделяется внимание правильному положению тела при выполнении отжимания, приседания.

6. Перестрелка - 9 час. При изучении этого раздела большое значение уделяется развитию быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве. Учащиеся знакомятся с основными правилами игры. По окончании изучения раздела проводятся соревнования.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета в 2 классе.

Личностные результаты освоения учебного предмета в 2 классе:

- осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, эстетическое восприятие окружающего мира;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Предметные результаты освоения учебного предмета в 2 классе.

К концу обучения учащиеся должны знать:

- правила поведения на спортивной площадке, в физкультурном зале;
- подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание;
- название снарядов и гимнастических элементов;

- понятия о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- значение утренней зарядки;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с футбольными мячами;
- основные правила игры в футбол.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять команды "равняйся", "смирно", "вольно", "на месте шагом марш", "шагом марш";
- построение в шеренгу и равняться по носкам по команде учителя;
- выполнять перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем;
- играть в подвижные игры;
- бежать на месте с высоким подниманием бедра;
- выполнять прыжок в длину и высоту с небольшого разбега;
- чередовать бег с ходьбой до 30 метров;
- метать малый мяч;
- вести, передавать и бить по футбольному мячу;
- ходить по ориентирам;
- играть в перестрелку с объяснением учителя.

Коммуникативные:

- строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- постановка вопросов;
- разрешение конфликтов.

Регулятивные:

- соотнесение известного и неизвестного;
- планирование;
- оценка;
- способность к волевому усилию.

Личностные:

- самоопределение;
- смыслообразование.

Познавательные:

- формирование цели;
- выделение необходимой информации;
- выбор эффективных способов решения учебной задачи;

- рефлексия;
- анализ и синтез;
- сравнение;
- классификация.

Действия постановки и решения проблемы

Описание материально-технического обеспечения:

Спортивный зал находится на 1 этаже здания школы. Освещение - двустороннее (искусственное и естественное). Освещено естественным светом от 8 окон площадью 16 кв.м и 38 поточными светильниками. Светильники защищены от механических повреждений металлическим каркасом. Окна оснащены защитной сеткой. Имеется 1 электророзетка. Для обеспечения безопасности существует пожарная сигнализация. Спортивный зал - универсальный, пол - настил досками. Стены - заштукатурены, окрашены масляной краской. Окна - размещены по длинным боковым сторонам. Приборы отопления закрыты съёмными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха. Снаряды в зале закреплены, размещены с учётом требований учебной программы:

- баскетбольные щиты, волейбольная сетка - закреплена штырями, анкерными болтами;
- турник - брусья настенный с 2-мя перекладными, прикреплён к боковой стенке спортзала анкерными болтами;
- скамьи гимнастические размещены по двум длинным сторонам зала.

Разметки соответствуют нормам (5 см). На уроках лёгкой атлетики проводятся прыжки в длину, в высоту, беговые упражнения в метании мяча. Для этого есть соответствующие разметки и специальное оборудование: маты для прыжков в высоту, для гимнастики, стойки с планкой. Имеются пять теннисных столов, ракетки, сетки. Наличие этих снарядов и оборудования позволяет проводить уроки более интересно, они могут быть более насыщенными. Инвентарная комната находится в спортивном зале, высота и ширина соответствует нормам. Площадь инвентарной комнаты - 10 кв.м. Комната оборудована стеллажами для инвентаря. Надлежащее санитарное состояние поддерживается ежедневной уборкой и проветриванием. Инвентарь в наличии для проведения учебных занятий и внеклассных мероприятий.

Площадь кабинета - 269,9 кв.м. Длина (м) - 22, ширина (м) - 11.

Дидактическое оснащение:

1. Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов;
2. Журнал по технике безопасности;
3. Инструкции по технике безопасности на уроках физкультуры;
4. Учебное пособие "Физическая культура в специальном образовании" под редакцией А.А.Дмитриева;
5. Учебное пособие "Физическая культура во вспомогательной школе" под редакцией Е.С.Черник.

**2А класс
1 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
1,2	1,2	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Тестирование уровня физической подготовки	2	01.09.23. 04.09.23.		
		Футбол	4			
3	3	Правила ТБ на уроках футбола. Обучение ведению мяча	1	06.09.23.		
4	4	Обучение ударам по мячу. Учебная игра в футбол	1	08.09.23.		
5	5	Обучение передачам мяча. Учебная игра в футбол	1	11.09.23.		
6	6	Учебная игра в футбол по основным правилам	1	13.09.23.		
		Подвижные игры	19			
7	7	Правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Обучение играм на развитие скоростно-силовых качеств	1	15.09.23.		
8,9	8,9	Совершенствование игр на развитие скоростно-силовых качеств	2	18.09.23.,20.09.23.		
10,11	10,11	Обучение играм на развитие скоростно-силовых качеств	2	22.09.23. 25.09.23.	Эстафеты "Кто быстрее"	
12	12	Совершенствование игр на развитие скоростно-силовых качеств	1	27.09.23.		
13	13	Обучение игре "2 мяча"	1	29.09.23.		
14-16	14-16	Совершенствование игры "2 мяча"	3	02.10.23. 04.10.23. 06.10.23.		
17-20	17-20	Круговая тренировка. Эстафеты с мячами	4	09.10.23.11.10.23.1 3.10.23.16.10.23.		
21,22	21,22	Обучение играм с элементами бега	2	18.10.23. 20.10.23.	"Волк во рву", "Вызов номеров"	
23-25	23-25	Совершенствование игр с элементами бега	3	23.10.23.25.10.23.2 7.10.23.	"Волк во рву", "Вызов номеров"	
По программе: 25 часа Выдано: 25 часа						

**2А класс
2 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		Перестрелка	9			
26-28	1-3	Обучение броскам малого мяча	3	08.11.23,10.11.23. 13.11.23.		
29,30	4-5	Совершенствование бросков малого мяча	2	15.11.23. 17.11.23.		
31-34	6-9	Учебная игра "Перестрелка"	4	20.11.23.,22.11.23. 24.11.23.,27.11.23.	Учебная игра с подсказом учителя	
		Подвижные игры	14			
35-38	10-13	Игры с предметами	4	29.11.23.,01.12.23. 04.12.23.,06.12.23.	"Собери яблоки", "Палку за спину", "Стрельба в мишень", "Рывок за мячом", "Катящаяся мишень"	
39-42	14-17	Игры на развитие скоростно-силовых качеств	4	08.12.23,11.12.23. 13.12.23,15.12.23	"Берег и река", "Бой петухов", "Прижми стопу", "Пожарная команда"	
43-45	18-20	Эстафеты с перемещениями. Прыжки через скакалку	3	18.12.23,20.12.23.2 2.12.23.		
46-48	21-23	Игры с элементами бега и прыжками	3	25.12.23,27.12.23. 29.12.23.	"Передал - садись", "Гуси - лебеди", "День и ночь", эстафеты с мячом	
По программе: 23 часа Выдано: 23 часа						

**2А класс
3 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		Гимнастика	7			
49,50	1,2	Гимнастика	2	10.01.24.,12.01.24.	Построения и перестроения.	
51,52	3,4	Гимнастика	2	15.01.24.,17.01.24.	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку	
53	5	Гимнастика. ОРУ	1	19.01.24.	ОРУ со скакалкой	
54	6	Гимнастика. ОРУ	1	22.01.24.	ОРУ с обручем	
55	7	Гимнастика. ОРУ	1	24.01.24.	ОРУ без предметов	
		Подвижные игры	6			
56-58	8-10	Подвижные игры с бегом и прыжками	3	26.01.24.,29.01.24. 31.01.24.	"Невод", "Салки", "Лягушки"	
59-61	11-13	Подвижные игры с предметами	3	02.01.24,05.02.24. 07.02.24.	"Бездомный заяц"	
		Гимнастика	7			
62	14	Правила ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперёд и стойка на лопатках	1	09.02.24.		
63-65	15-17	Кувырок вперёд и стойка на лопатках	3	12.02.24.,14.02.24. 16.02.24.		
66-68	18-20	Разучивание гимнастических комбинаций	3	19.02.24.,21.02.24. 26.02.24.		
		Легкая атлетика	5			
69-71	21-23	Прыжок в высоту	3	28.02.24.,01.03.24. 04.03.24.	Прыжок в высоту с прямого разбега	
72,73	24,25	Прыжок в высоту	2	06.03.24, 11.03.24.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
		Подвижные игры	2			
74	26	Игра "Квадрат"	1	13.03.24.	Игра по облегчённым	

					правилам	
75	27	Игра "Последний герой"	1	15.03.24.		
По программе: 27 часов Выдано: 27 часов						

**2А класс
4 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		ОФП	4			
76-79	1-4	Круговая тренировка	4	25.03.24.,27.03.24. 29.03.24,01.04.24.	Отжимание, приседание, упор -присед -упор -лёжа	
		Лёгкая атлетика	17			
80,81	5,6	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность	2	03.04.24.,05.04.24.	Бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; бег с прямыми ногами вперёд	
82-84	7-9	Прыжки в длину	3	08.04.24.,10.04.24. 12.04.24.	Отрабатывание толчка для прыжка в длину	
85,86	10,11	Прыжки в длину	2	15.04.24.,17.04.24.	Прыжки в длину с места	
87-89	12-14	Прыжки в длину	3	19.04.24.,22.04.24. 24.04.24.	Прыжки в длину с небольшого разбега	
90,91	15,16	Бег с высокого старта	2	26.04.24.,27.04.24.	Игры с бегом	
92-94	17-19	Бег с высокого старта	3	03.05.24,06.05.24. 08.05.24.	Эстафеты с выбеганиями	
95,96	20,21	Спортивно - силовая подготовка	2	13.05.24,15.05.24.	Игра "12 палочек"	
97-100	22-25	Тестирование уровня физической подготовленности и физического развития	4	17.05.24,20.05.24. 22.05.24,24.05.24.	Бег 30 м, прыжки с места, отжимание, рост, вес, ОГК	
По программе: 25 часов Выдано: 25 часов						

По программе за год: 100 часов

Выдано за год: 100 часов