

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся по адаптированным образовательным программам  
«Магаданский областной центр образования № 2»

685910 Магаданская область, Ольский городской округ, пгт. Ола, ул. Ленина, д. № 54 корпус «А»  
тел. (8 413 41)25955, e-mail: kor\_sckola@list.ru  
ИНН/КПП 4901004174/490101001



М.Ю. Уксусова /

## Адаптированная образовательная рабочая программа

Образовательная область Адаптивная физическая культура

Учебный предмет Адаптивная физическая культура

Класс 2

Учитель: А.И. Яук А.И. Яук

Согласована  
Педагогический совет  
От 31.08.2023г. протокол №1

Согласована  
Заместитель директора по УВР  
М.Ю. Уксусова М.Ю. Уксусова

## Пояснительная записка

Адаптированная образовательная рабочая программа по физической культуре (далее - Рабочая программа) адресована обучающимся 2 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт) и на основании Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. приказом № 1026, на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, 0-4 классы, под редакцией И.М. Бгажноковой. (Москва «Просвещение» 2013 года).

Рабочая программа рассчитана на 99 часов в год, 3 часа в неделю.

Рабочая программа не предусматривает использование учебника.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе для детей с нарушениями интеллекта. Оно направлено на решение образовательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно - оздоровительных задач.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

**Целью** программы является всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Задачами** изучения данного предмета являются:

- коррекция нарушений физического развития; формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных способностей в процессе обучения; укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.);
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- поддержание устойчивости физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;



- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника; выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

#### **Содержание программы**

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, подвижные игры, лыжная подготовка. Однако, лыжная подготовка не проводится в виду отсутствия материально-технической базы для занятий лыжной подготовкой. Приказом директора данного образовательного учреждения данный раздел был заменён разделом «Подвижные игры».

#### ***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.

#### ***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.

#### ***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. 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 различными положениями рук: на поясе, у плечей, 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 шести. 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.

Игры. Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические 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 (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

### **Предметные результаты:**

#### **Минимальный уровень**

1)выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

2)представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

3)ходьба 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;



### **Достаточный уровень**

- 1) выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- 2) подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- 3) совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

### **Система оценки**

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений, обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. При этом некоторые личностные результаты могут быть оценены исключительно качественно.

На основании применения метода экспертной оценки осуществляется всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями.

Результаты анализа должны быть представлены в следующей форме:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Подобная оценка необходима для выработки ориентиров в описании динамики развития социальной (жизненной) компетенции обучающегося. Результаты оценки личностных достижений заносятся в Индивидуальную программу сопровождения обучающегося, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития обучающегося, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

Оценивание достижений второклассников в первом полугодии осуществляется безотметочно, без фиксации результатов в классном журнале. Отметка по любой балльной системе начинает применяться со второго полугодия 2-го класса. Успешность второклассников поддерживается словесным (устным) оцениванием учителя.

Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности обучающегося и овладении им социальным опытом.

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью необходимо, чтобы балльная оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие и (или) несоответствие науке и практике; полнота и надежность усвоения; самостоятельность применения усвоенных знаний.

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

- по способу предъявления (устные, письменные, практические);
- по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

При этом, чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как:



**Оценка 3 «удовлетворительно»** ставится, если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

**Оценка 4 «хорошо»** – от 51% до 65% заданий;

**Оценка 5 «очень хорошо» (отлично)**– свыше 65%.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол. час	Дата
1	Л/атлетика. Ходьба с изменением скорости движения и различными и.п.	1	
2	Ходьба по ориентирам и через препятствия.	1	
3	Игры с ОРУ: «Класс смирно», «Запрещенное движение», «Совушка».	1	
4	Бег на носках с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.	1	
5	Быстрый бег на скорость 20-30 м, чередование бега с ходьбой.	1	
6	Игры: с ОРУ «Товарищ командир», «Совушка», «Фигуры».	1	
7	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, назад.	1	
8	Контрольное тестирование.	1	
9	Игры: с ОРУ «Фигуры», «Выставка картин», «Класс смирно».	1	
10	Контрольное тестирование.	1	
11	Гимнастика: Строевые построения и перестроения (обучение).	1	
12	Игры: с ОРУ «Фигуры», «Выставка картин».	1	
13	Строевые построения и перестроения (закрепление).	1	
14	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	1	
15	Игры: с ОРУ «Светофор», «Космонавты».	1	
16	Основные положения тела (закрепление).	1	
17	ОРУ на дыхание, техника строевого шага.	1	
18	Игры: с ОРУ «Светофор», «Космонавты».	1	
19	ОРУ на дыхание, перестроения из шеренги в круг.	1	
20	Упражнения для развития кистей рук и пальцев.	1	
21	Игры: с ОРУ «Мяч соседу», «Невидимки».	1	
22	Упражнения для расслабления мышц тела.	1	
23	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
24	Игры: с ОРУ «Мяч соседу», «Невидимки».	1	
25	Упражнения для формирования осанки (закрепление).	1	
26	Упражнения для мышц голеностопных суставов (Обучение).	1	
27	Игры: с ОРУ «Товарищ командир», «Запрещенное движение».	1	
28	Упражнение для мышц голеностопных суставов (закрепление).	1	
29	Упражнения для укрепления мышц туловища (обучение).	1	
30	Игры: с бегом «Конники- спортсмены», «Через кочки и пенечки».	1	
31	Упражнения для укрепления мышц туловища (закрепление).	1	
32	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами	1	



33	Игры: с бегом «Конники- спортсмены», «Через кочки и пенечки».	1	
34	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	1	
35	Упражнения для развития равновесия (обучение).	1	
36	Игры: с бегом «Октябрята», «Гуси - лебеди».	1	
37	Упражнения для развития равновесия (закрепление).	1	
38	Лазанье по скамье и перелезание через препятствия (обучение).	1	
39	Игры: с бегом «К своим флажкам», «Два мороза».	1	
40	Лазанье по скамье и перелезание через препятствия (закрепления).	1	
41	Переноска грузов и передача предметов (обучение).	1	
42	Игры: с бегом «Салки», «Пустое место».	1	
43	Переноска грузов и передача предметов (закрепление).	1	
44	Развитие пространственной ориентировки (обучение).	1	
45	Игры: с бегом «Салки», «Пустое место».	1	
46	Развитие пространственной ориентировки (закрепление).	1	
47	Лыжная подготовка: Подбор лыж, палок, одежды, ботинок.	1	
48	Игры: с бегом «Вызов номеров», «Октябрята».	1	
49	Обучение построения в одну шеренгу с лыжами.	1	
50	Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж.	1	
51	Игры: с бегом «Вызов номеров», «Гуси-лебеди».	1	
52	Передвижение на лыжах друг за другом по лыжне.	1	
53	Скользкий шаг, обучение на равнине.	1	
54	Игры: с бегом «К своим флажкам», «Два мороза».	1	
55	Скользкий шаг на равнине, закрепление.	1	
56	Поворот на месте переступанием (обучение).	1	
57	Игры: с метанием «Кто дальше бросит», «Вышибала».	1	
58	Поворот на месте, закрепление, подъем в гору «лесенкой», (обучение).	1	
59	Подъем в гору «лесенкой» (закрепление).	1	
60	Игры: с метанием «Метко в цель», «Вышибала».	1	
61	Спуск с горки в низкой стойке (обучение).	1	
62	Коррекционные игры: «Волшебный мешочек», «Отгадай по голосу», «Карусели».	1	
63	Игры: с метанием: «Дальние броски», «Сбей мишень».	1	
64	Коррекционные игры: усложнение правил игры.	1	
65	Игры с ОРУ: «Часовые и разведчики», «Передал садись».	1	
66	Игры: с метанием «Попади в мяч», «Дальние броски».	1	
67	Игры: «Повторяй за мной», «Веревочный круг».	1	
68	Игры с бегом: «Бег за флажками», «У ребят порядок строгий».	1	
69	Игры: с метанием «Подвижная цель», «Вышибала».	1	
70	Игры: У медведя во бору», «Пустое место».	1	
71	Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Волк во рву».	1	
72	Игры: с метанием «Охотники и утки», «Отскок и в ведро».	1	
73	Игры: «Удочка», «Прыгающие воробушки».	1	
74	Игры с метанием: «Гонка мячей в колоннах», «Съедобное не съедобное».	1	
75	Игры: с метанием «Хали-хало», «Отскок и в ведро».	1	



77	Игры: «Охотники и утки», «Краски».	1	
78	Игры: с метанием «Вышибала», «Хали-хало».	1	
79	Игры: «Белые медведи», «Два мороза».	1	
80	Личные единоборства, преодоление препятствий.	1	
81	Игры: с метанием «Подвижная цель», «Хали-хало».	1	
82	Игры: «Бой петухов», «Найди предмет».	1	
83	Игры на внимание: «Класс смирно», «Вызов номеров».	1	
84	Игры: с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Волк во рву».	1	
85	Игры: «Запрещенное движение», «Кто дальше дунет, прыгнет».	1	
86	Пионербол по упрощенным правилам с одним отскоком.	1	
87	Игры: с прыжками «Прыжки по полоскам», «Лиса и курица».	1	
88	Игры: «Два мяча», «Перестрелка».	1	
89	Мини- футбол, обучение.	1	
90	Игры: с прыжками «Зайцы в огороде», «Парашотисты».	1	
91	Мини- футбол, закрепление.	1	
92	Л/атлетика: Прыжки с высоты 30-40 см с мягким приземлением.	1	
93	Игры: с прыжками «Кто обгонит», «Эстафеты с прыжками».	1	
94	Контрольное тестирование.	1	
95	Контрольное тестирование.	1	
96	Игры: с прыжками «Кто обгонит», «Эстафеты с прыжками».	1	
97	Прыжок в высоту в длину с небольшого разбега.	1	
98	Метание набивного мяча из-за головы (ознакомление).	1	
99	Игры: с прыжками «Зайцы, сторож и жучка», «Кто обгонит».	1	
<b>ИТОГО:</b>		<b>99ч.</b>	

#### Список литературы

1. Аксенова О.Э. Адаптивная физкультура в школе. Начальная школа / О.Э.Аксенова, С.П. Евсеев // Под общей редакцией С.П. Евсеева, СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта СПб, 2003.
2. Бгажнокова И.М. Программы Специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Издательство "Просвещение", 2013 г. С. 256.
3. Горская И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И.Ю. Горская, Т.В. Синельникова. – Омск, СПб ГАФК, 1999 – 454 с.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студентов Высших педагогических учебных заведений/ А.А. Дмитриев. - М.: Академия, 2002 – 176 с.
5. Евсеев С.Т., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. – М.: Советский спорт, 2000. - 240 с.
6. Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников /Д.А. Коляда, Т.Н. Коровина, С.В. Савинова. - Волгоград: Учитель, 2014. - 324с.
7. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением развития / под общей редакцией проф. Л.В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002 – 212с.

#### Спортивное оборудование:

1. Козел гимнастический 1 шт.
2. Мостик гимнастический 1 шт.
3. Стойки баскетбольные. шит баскетбольный 2 шт.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386418

Владелец Павлова Наталья Владимировна

Действителен с 16.08.2024 по 16.08.2025