

СОГБОУ «Вяземская школа - интернат № 1  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от « 30 » августа 2019 г

Утверждено

Приказ № 139 от « 2 » сентября 2019 г

Директор школы



/ О.А. Богданова /

Адаптированная образовательная программа  
по ФГОС УО (ИН) Вар.1  
по предмету физическая культура  
2 класс

Учитель первой  
квалификационной категории:  
Горбатова Елена Витальевна

Вязьма

2019 – 2020 уч. год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Приказ МО РФ № 1599 от 19.12.2014 г. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Утвержденного Учебного плана ФГОС УО (ИН) Вариант 1 на 2019 -2020 уч. год;

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Обучение адаптивной физической культуре школьников с ОВЗ и умеренной умственной отсталостью предусматривает реализацию следующих целей:

- 1) обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействие их социальной адаптации и интеграции средствами адаптивной физической культуры;
- 2) повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

В процессе работы по программе, в соответствии с принципами специального образования, решаются следующие задачи.

#### Образовательные задачи:

1. формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- 2) формирование двигательных навыков прикладного характера;
- 3) формирование пространственной ориентации;
- 4) обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно- двигательной) .

#### Развивающие задачи:

- 1) развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных способностей, двигательной реакции), а также общей и мелкой моторики;
- 2) развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела (освоение направлений пространства относительно положения собственного тела: вверху, внизу, сзади, над, под, справа, слева, перед, около, вокруг и т. д.);
- 3) развитие пространственно-временной дифференци- ровки;
- 4) развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
- 5) развитие чувства темпа, ритма, движений;
- 6) развитие зрительного восприятия и зрительно- моторной координации;
- 7) развитие речи через движение;
- 8) обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные задачи:

- 1) укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
- 2) профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- 3) исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями;
- 4) обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специального (коррекционного) учреждения.

Коррекционные задачи:

- 1) коррекция психических нарушений;
- 2) коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- 3) коррекция согласованности движений;
- 4) коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
- 5) коррекция общей и мелкой моторики;
- 6) коррекция зрительно-моторной координации;
- 7) коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
- 8) коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий адаптивной физической культурой.

Воспитательные задачи:

- 1) воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- 2) воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- 3) преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;
- 4) формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности.

Урок состоит из четырех частей — вводной, подготовительной, основной и заключительной, методически связанных между собой:

- **вводная** часть (организация учащихся к проведению урока);
- **подготовительная** часть (подготовительные и подводящие упражнения, регламентирующие техническую последовательность овладения двигательными действиями);
- **основная** часть (направлена на решение образовательной задачи);
- **заключительная** часть (упражнения на релаксацию, подведение итога урока, рефлексия).

Необходимым условием для реализации задач коррекционно-развивающей работы является создание предметно-развивающей среды, предполагающей использование специального оборудования и игровых материалов.

В адаптивном физическом воспитании соблюдается индивидуальный и дифференцированный подходы при определении развивающих процедур и подборе и дозировке физической нагрузки, упражнений и подвижных игр.

**Планируемые результаты:**

1. Знать гигиенические правила занятий физической культурой.
2. Знать и уметь выполнять команды на построение и перестроение.
3. Уметь сохранять правильную осанку в движении.

4. Уметь сочетать дыхание с движением.
5. Уметь бросать и ловить мяч.
6. Уметь лазать по гимнастической скамейке попеременным способом.
7. Уметь ходить под счет и музыку, бежать в медленном темпе.
8. Уметь выполнять изученные способы передвижения на уменьшенной и повышенной опоре.
9. Уметь правильно метать мяч с места из-за головы.
10. Уметь играть, соблюдая правила.
11. Знать названия изученных игр и правила их проведения.

**Планируемые личностные результаты** освоения АООП, вариант 8.4 заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся и могут включать:

- 1) осознание себя, своего "Я"; осознание своей принадлежности к определенному полу;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) развитие адекватных представлений о окружающем социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться школьные дела;
- 4) умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.
- 5) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
- 6) первоначальное осмысление социального окружения;
- 7) развитие самостоятельности;
- 8) овладение общепринятыми правилами поведения;
- 9) наличие интереса к практической деятельности.

### **Содержание программы**

- **Основы знаний.** В данном разделе даются элементарные понятия и знания, необходимые для занятий АФК.
- **Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения, которые включают:**
  - > дыхательные упражнения;
  - > основные положения и движения (головы, ног, туловища), позволяющие воздействовать на различные звенья **опорно-двигательного** аппарата, **функциональные органы и системы**, решать задачи профилактики, **коррекции и** компенсации нарушений и недостатков физического развития, развивать при этом физические способности, способствовать нормализации психоэмоционального состояния и поведения учащихся с ОВЗ;
  - > упражнения для формирования правильной осанки;
  - > ритмические упражнения.
- **Двигательные умения и навыки**, способствующие развитию прикладных умений и навыков:
  - > построение и перестроение;
  - > ходьба;
  - > бег;
  - > прыжки;

- > броски, ловля, удары;
- > передача предметов, переноска грузов;
- > лазание, подлезание, перелезание;
- > развитие координационных способностей.

#### ■ Подвижные игры и игровые упражнения

В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазание, перелезание, прыжки, упражнения с мячом. В программу включены подвижные игры, направленные на формирование двигательных навыков, развитие физических способностей детей, психических процессов: памяти, внимания, восприятия, а также инициативности, выдержки, настойчивости и др.

Сложность программного материала и его объем нарастают по годам обучения. Вместе с тем для закрепления и совершенствования уже усвоенных умений и навыков, повышения уровня развития физических качеств и улучшения выносливости детей в программе предусматривается включение **основных физических упражнений и игр с повторением их в каждом из годов обучения, но на качественно и количественно новом уровне.**

Примерное распределение учебных часов по разделам программы и пример расчета часов по учебным четвертям представлены в Таблица 1 и Таблица 2 для 7 – 9 классов.

#### Расчет часов по разделам программы

Таблица 1

Классы	Количество часов			Всего часов
	Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения	Двигательные умения и навыки	Подвижные игры и игровые упражнения	
7-9	14	28	26	68

#### Расчет часов по учебным четвертям

Таблица 2

Классы	Учебный триместр	Количество часов			Всего часов
		Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения	Двигательные умения и навыки	Подвижные игры и игровые упражнения	
7-9	I	5	10	5	20
	II	5	11	6	22
	III	6	13	7	26

## Система оценки

**Таблица 3**

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

### Учебно-методический комплект:

**Материально-техническое обеспечение:** мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные), гимнастические палки, скакалки, гимнастические скамейки, гантели, обручи, коврики гимнастические, гимнастическая стенка, ребристая доска, гимнастические маты, волейбольная сетка, воздушные шары, секундомер.

**Учебно-методическое обеспечение:** учебные программы, литература по курсу.

### УМК

1. В.Л. Страковская. 300 подвижных игр для оздоровления детей. «Новая школа» М. 1994 г.
2. Министерство образования Республики Беларусь Учреждение образования «Гродненский государственный Университет имени Янки Купалы». В.А.Барков, А.М.Полищук, Д.В.Тихон. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы. Под редакцией профессора В.А.Баркова учебно-методическое пособие для педагогов вспомогательной школы. Гродно: ГрГУ 2003 г.
3. М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова. Пособие по физическому воспитанию для учащихся специальных медицинских групп. Издательство «Просвещение» 1988 г.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т.: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. /под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.
6. Адаптированная основная образовательная программа (АООП) начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра вариант 8.4 разработанная государственным казенным общеобразовательным учреждением «Школа № 3 Костромской области для детей с ограниченными возможностями здоровья», 2016 г, 192 с.

### Тематическое планирование.

№ п/п	<b><u>1 триместр</u></b>	Кол- во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
<b><u>ГИМНАСТИКА</u></b>		<b>9ч</b>		
1	Основы знаний. Т/Б при занятиях гимнастикой. Стоя у вертикальной плоскости поочередное поднятие ног, согнутых в коленях.	1	02.09	
2	Основные положения в движении. Дыхательное упражнение «Обними себя».	1	03.09	
3	Упражнения для формирования правильной осанки. Удержание на голове небольшого груза.	1	06.09	
4	Ритмические упражнения. ОРУ в движении под музыку.	1	09.09	
5	Дыхательные упражнения с произнесением гласных на выдохе: -у-а-о.	1	10.09	
6	Перестроение из одной шеренги в две. Выполнение команд. Дыхательные упражнения.	1	13.09	
7	Размыкание вправо, влево от середины приставными шагами на интервал руки в стороны - техника выполнения.	1	16.09	
8	Размыкание на вытянутые руки на месте. ОРУ на осанку с гимнастическими палками.	1	17.09	
9	Повороты кругом. Ходьба по диагонали. ОРУ с малыми мячами - техника выполнения.	1	20.09	
<b><u>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</u></b>		<b>15ч</b>		
10	Т/Б на занятии. Ходьба с различным заданием для рук с изменением направления по команде учителя.	1	23.09	
11	Ходьба с изменением скорости. Бег в медленном темпе, соблюдая строй.	1	24.09	
12	Чередование ходьбы и бега. Комплекс упражнений без предметов.	1	27.09	
13	Ходьба с перешагиванием через большие мячи. Бег на носках.	1	30.09	
14	Ходьба с высоким подниманием бедра. Быстрый бег на скорость 20-30 метров.	1	01.10	
15	Бег парами наперегонки. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	1	04.10	

16	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	1	14.10	
17	Прыжки в длину с шага.	1	15.10	
18	Прыжки в высоту с шага.	1	18.10	
19	Прыжок в глубину с двух ног на две.	1	21.10	
20	Прыжки с небольшого разбега в длину.	1	22.10	
21	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	1	25.10	
22	Метание большого мяча двумя руками из за головы в стену.	1	28.10	
23	Перебрасывание гимнастической палки из руки в руку.	1	29.10	
24	Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола.	1	01.11	
<b><u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</u></b>		<b>6ч</b>		
25	Вводный инструктаж. Игровое упражнение «Ходим в шляпах». Подвижная игра «Кто донесет мяч».	1	05.11	
26	Игровое упражнение «Запретное движение». Подвижная игра «Школа мяча».	1	05.11	
27	Игровое упражнение «Цапля». Подвижная игра «Охотники и утки».	1	08.11	
28	Игровое упражнение «Удержись». Подвижная игра «Кто быстрее ударит в бубен».	1	11.11	
29	Игровое упражнение «Люди, птицы, звери». Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	1	12.11	
30	Игровое упражнение «Стоп, хлоп, раз». Подвижная игра «Футбол раков».	1	15.11	
<b><u>2 триместр</u></b> <b><u>ГИМНАСТИКА</u></b>		<b>15ч</b>		
31	Основы знаний. Т/Б на занятии. ОРУ со скакалками (скакалка сложена вдвое).	1	25.11	
32	Основные положения в движении. Дыхательные упражнения. ОРУ с мячом.	1	26.11	
33	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнение «Контроль осанки».	1	29.11	
34	Ритмические упражнения с гимнастическими лентами под музыку.	1	02.12	
35	Комплекс упражнений в движении с различным заданием для рук и ног.	1	03.12	
36	Строевые упражнения. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке.	1	06.12	
37	Упор лёжа на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук. Дыхательные упражнения.	1	09.12	



38	Поочерёдное поднимание ног из положения сидя, упор сзади на гимнастической скамейке.	1	10.12	
39	ОРУ у гимнастической стенки. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на руках 1-2 сек.	1	13.12	
40	Разновидности ходьбы по гимнастической скамейке. Перешагивание через предметы.	1	16.12	
41	Подлезание под препятствие высотой 30-40 см.	1	17.12	
42	Перелезание через препятствие высотой до 70 см (горка матов). Дыхательные упражнения.	1	20.12	
43	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, флажок). Стойка на одной ноге 3-4 сек.	1	23.12	
44	Ходьба по гимнастической скамейке на носках с движением рук. Коллективная переноска гимнастических матов.	1	24.12	
45	Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставным шагом. Переноска гимнастических палок от 6 до 8 штук.	1	27.12	
<b><u>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</u></b>		<b>12ч</b>		
46	Основы знаний. Т/Б при занятиях лыжной подготовкой. Упражнения для развития носового дыхания. Игра	1	10.01	
47	Ходьба с различными движениями рук, высоким подниманием бедер, медленный бег. Дыхательные упражнения. Игра «Шагай через кочки».	1	13.01	
48	Выполнение команд учителя на улице. Встать на лыжи. Свободное передвижение по учебной лыжне. Игра «По местам!».	1	14.01	
49	Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом.	1	17.01	
50	Применение изученных приемов на лыжах. Подвижная игра «Трудная дорога».	1	20.01	
51	Поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж.	1	21.01	
52	Обучение технике спусков. Подвижная игра «Спуск с горы - лыжный поезд».	1	24.01	
53	Передвижение на лыжах с палками в медленном темпе.	1	27.01	
54	Передвижение на лыжах 0,3 км за урок.	1	28.01	
55	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом.	1	31.01	
56	Игра «Кто быстрее». Передвижение на лыжах по учебной лыжне.	1	03.02	

57	Выполнение команд. Передвижение на лыжах с применением изученных приемов.	1	04.02	
<b><u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</u></b>		<b>6ч</b>		
58	Вводный инструктаж. Игровое упражнение «Четыре стихии». Подвижная игра «Кот и мыши».	1	07.02	
59	Вводный инструктаж. Игровое упражнение «Контроль осанки». Подвижная игра «Собери урожай».	1	10.02	
60	Игровое упражнение «Передай апельсин». Подвижная игра «Швейная машинка».	1	10.02	
61	Игровое упражнение «Цапля». Подвижная игра «Школа мяча».	1	11.02	
62	Игровое упражнение «Ткач и челнок». Подвижная игра «Пожарные на учении».	1	11.02	
63	Игровое упражнение «Умей слушать». Подвижная игра «Раки переползли через обруч».	1	14.02	
<b><u>3 триместр.</u></b> <b><u>ГИМНАСТИКА</u></b>		<b>12ч</b>		
64	Основы знаний. Т/Б на занятии. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнение «Контроль осанки».	1	25.02	
65	Комплекс упражнений для крупных мышц туловища. Грудное и брюшное дыхание.	1	25.02	
66	Комплекс упражнений с обручем. Прокатывание и ловля обруча.	1	28.02	
67	Комплекс упражнений для рук и ног в движении.	1	02.03	
68	Ритмические шаги под музыку.	1	03.03	
69	Комплекс упражнений для мышц стопы. Приседание на носках на всей ступне.	1	06.03	
70	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота.	1	10.03	
71	Подбрасывание мяча на руке несколько раз подряд (правой и левой).	1	10.03	
72	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе.	1	13.03	
73	Удары мяча об пол и ловля двумя руками.	1	16.03	
74	Катание мяча сидя в парах.	1	17.03	
75	Ходьба в обход в колонне до 10 сек, вторично до 15 сек.	1	20.03	
<b><u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</u></b>		<b>6ч</b>		
76	Игровое упражнение «Отгадай по голосу». Подвижная игра «Снайпер».	1	23.03	

77	Игровое упражнение «Что изменилось». Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1	24.03	
78	Игровое упражнение «Волшебный мешочек». Подвижная игра «Кто быстрее».	1	27.03	
79	Игровое упражнение «Удочка». Подвижная игра «Школа мяча».	1	30.03	
80	Игровое упражнение «У ребят порядок строгий». Подвижная игра «Карусели».	1	31.03	
81	Игровое упражнение «Ходим в шляпах». Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	03.04	
<b><u>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</u></b>		<b>15ч</b>		
82	Основы знаний. Т/Б на занятии. Движение руками с флажками в ходьбе. Комплекс ОРУ.	1	13.04	
83	Смена быстрой ходьбы плавными движениями рук в мягкой ходьбе.	1	14.04	
84	Ходьба с небольшим грузом в руках, сохраняя правильную осанку.	1	17.04	
85	Чередование ходьбы и бега. Ходьба с перешагиванием через большие мячи.	1	20.04	
86	Изменение глубины и темпа дыхания во время выполнения ОРУ. Комплекс упражнений с флажками «Сигнальщики».	1	21.04	
87	Ходьба с изменением скорости. Бег, обегая стойки. Быстрый бег на скорость 20-30 метров.	1	24.04	
88	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат).	1	27.04	
89	Прыжковая подготовка. Совершенствование техники прыжка с небольшого разбега в длину.	1	28.04	
90	Совершенствование техники прыжка с продвижением вперед на одной ноге.	1	28.04	
91	Совершенствование техники прыжка в высоту и в глубину с шага.	1	08.05	
92	Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность.	1	08.05	
93	Совершенствование техники метания большого мяча двумя руками из за головы.	1	12.05	
94	Перекачивание набивных мячей (вес 1 кг).	1	12.05	
95	Переноска гимнастического мата всей группой.	1	15.05	
96	Динамометрия правой и левой кисти – тест. Толкание набивного мяча от плеча (1 кг) – тест.	1	15.05	

<b><u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</u></b>		<b>6ч</b>		
97	Вводный инструктаж. Игровое упражнение «Удержись». Подвижная игра «Свободное место».	1	18.05	
98	Игровое упражнение «Дни недели». Подвижная игра «Школа мяча».	1	19.05	
99	Игровое упражнение «Четыре стихии». Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	22.05	
100	Игровое упражнение «Контроль осанки». Подвижная игра «Горелки с мячом».	1	25.05	
101	Игровое упражнение «Стоп, хлоп, раз». Подвижная игра «Футбол раков».	1	26.05	
102	Игровое упражнение «Петушиный шаг». Подвижная игра «Капканы».	1	29.05	
<b>Итого:</b>		<b>102ч</b>		