Государственное казённое образовательное учреждение

«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа- интернат №25».

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрено**  на заседании методического объединения  Протокол от 30.08.2021 г № 1  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дубровина С.В. | **«Утверждено»**  Директор ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №25»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Жваков А.Ю.  Приказ № 195 от «31» 08. 2021 г. |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

**2 «А» класс**

**Учитель адаптивной физической культуры**

**Харечкин Евгений Васильевич- соответствие занимаемой должности**

c. Красногвардейское

2021 год

**1.Планируемые результаты освоения курса АФК.**

**1.1 Личностные результаты** освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования включают индивидуально-личностные качества и социальные компетенции обучающегося, включающие: овладение жизненной компетенцией, обеспечивающей готовность к вхождению обучающегося в более сложную социальную среду, социально значимые ценностные установки обучающихся, социальные компетенции, личностные качества; сформированности основ гражданской идентичности.

*Личностные результаты* освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования должны

отражать:

1) развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

2) овладение социально­ бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

3) овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т. е. самой формой поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий;

4) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, временно-пространственной организации;

5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формированием развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

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

**Метапредметные** **результаты** освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными знаниями, способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем ООП основного общего образования, которые отражают:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;

2) освоение способов решения проблем репродуктивного и продуктивного характера и с элементами творчества;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями еѐреализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) использование речевых средств и некоторых средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) формирование умений работать с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;

9) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки.

10) овладение навыками смыслового чтения текстов, доступных по содержанию и объёму художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

11) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале; установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;

12) готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

13) умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с НОДА, включающие освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения (представлены в рабочей программе учебной дисциплины).

*Предметными результатами* освоения учащимися содержания программы по адаптивной физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

**1.2. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и развития:**

-спирометрия (ЖЕЛ);

- динамометрия рук;

- сила мышц живота:

- сила мышц спины;

- сгибание разгибание рук в упоре лежа:

- подтягивание (мальчики -высокая перекладина, девочки- низкая):

- наклон вперед из положения «сидя»:

- поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 60 секунд;

- приседание на одной (двух) ногах;

- бег 30.60 м

-метание

-прыжок в длину.

***Итоговая работа по АФК в форме тестирования***

*Выбери правильный ответ.*

**1.Начало пути к финишу.**

А) усилие

Б) разбег

В) старт

**2. Чего не надо, если есть сила?**

А) ног

Б) рук

В) ума

**3. Инструмент спортивного судьи.**

А) глобус

Б) свисток

**4. Спортивный снаряд для перетягивания.**

А) канат

Б) шпагат

**5. “Бородатый” спортивный снаряд.**

А) козел

Б) осел

В) баран

**6. Передача мяча в игре.**

А) удар

Б) финт

В) пас

**7. Русский народный бейсбол.**

А) футбол

Б) лапта

В) теннис

**8. Летающий участник бадминтона.**

А) воланчик

Б) мячик

**9. Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр?**

А) символ стран

Б) символ дружбы пяти континентов

**10. Как часто проводятся Олимпийские игры?**

А) один раз в четыре года

Б) один раз в два года

**Основной инструментарий для оценивания**

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

**Оценка АФК**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями в личном опыте.

***Оценка «5»*** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

***Оценка «4»*** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

***Оценку «3»*** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)**

***Оценка «5»*** — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

***Оценка «4»*** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

***Оценка «3»*** — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

***Оценка «5»*** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физи­ческой способности, или комплекс упражнений утренней, атлетичес­кой или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самосто­ятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и приме­нить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

***Оценка «4»*** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной дея­тельности.

***Оценка «3»*** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и де­монстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физи­ческой способности или включенных в утреннюю, атлетическую и рит­мическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги вы­полнения задания.

**2.Содержание учебного предмета, курса.**

Тематическое планирование по АФК для 2 класса составлено с учетом программы воспитания ГКОУ № 25, утверждённой приказом от 27.08.2021г. №190. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО: - формирование знаний о собственном здоровье и факторах, влияющих на состояние здоровья;

- развитие внимания, зрительной памяти, воображения, мотивации достижения успеха; - воспитание желания быть здоровыми душой и телом; - воспитание стремления творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия; - формирование умения адаптироваться в социальных условиях; - воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.

**2.1Перечень и название раздела и тем курса.**

**2.2 Необходимое количество часов для изучения раздела, темы.**

На прохождение программы отводится 2 часа в неделю, всего 34 недели - 68 часа.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по адаптивной физической культуры для 2 класса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов |
|  |
| 1. | Основы знаний об адаптивной физической культуре. | В процессе урока |
| 2. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. | В процессе урока |
| 3. | Подвижные игры. | 20 |
| 4, | Гимнастика | 20 |
| 5. | Лёгкая атлетика и легкоатлетические упражнения | 16 |
| 6. | Кроссовая подготовка, | 12 |
|  | **ИТОГО:** | **68** |

**2.3Краткое содержание учебной темы.**

**2 класс**  Знания об адаптивной физической культуре.

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.

Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование.

Гимнастика. Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Лѐгкоатлетические упражнения и кроссовая подготовка.

Бег(ходьба): равномерный бег(ходьба) с последующим ускорением, челночный бег(ходьба) 3 х 10 м, бег(ходьба) с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки(шагание): на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Ходьба и передвижения со сменой направления движения, темпа. Преодоление малых препятствий.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами», «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

Подвижные игры с элементами спортивных: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с ос, «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок»

Общеразвивающие и корригирующие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Для прохождения программы всеми учащимися- упрощаются упражнения и задания, которые выполняются с помощью учителя или у опоры, и различных технических средств(коляски, ходунки и другое)

Методы организации урока:

**Фронтальный**  – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую  при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

**Поточный** - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, беспрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

**Посменный** – учащиеся распределятся на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

**Индивидуальный** – используются в учетных уроках.

**Групповой** - каждая группа  учащихся  по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

Формы организации: индивидуальный, групповой.

Фронтальная, групповая, индивидуальная, дистанционная.