

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАМЧАТСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

Рассмотрено  
на методическом совете КГОБУ  
«Камчатская школа-интернат  
для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»

Протокол № 1 от 30.08 2024 г.

Председатель Н.А. Захарченко

«Согласовано»

Заместитель директора  
по УР КГОБУ «Камчатская  
школа-интернат для  
обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»

Танина Г.А.  
«09» 09 2024 г.

«Утверждаю»

Директор КГОБУ «Камчатская  
школа-интернат для обучающихся с  
ограниченными возможностями  
здоровья»

Опрытова О.С.  
«10» 09 2024 г.



**Рабочая программа по адаптивной физической  
культуре  
для обучающихся 2 класса  
с нарушением слуха, вариант 1.2.**

Составитель:

учитель начальных классов

Захарченко Н. А.

г. Петропавловск – Камчатский

2024 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушением слуха КГ ОБУ «Камчатская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Физическое воспитание в школах для обучающихся с нарушением слуха, как и в массовых школах, является составной частью воспитания и важным средством всестороннего развития и подготовки учащихся к жизни и общественно полезному труду.

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности школьника, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

***Реализация данной цели осуществляется во втором классе через решение следующих задач:***

- формирование основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях физического развития;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью;
- овладение умением поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- развитие практики здорового образа жизни, стремления к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее слух зрительным восприятием и воспроизведением;
- понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений; овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

### **Организация работы по предмету.**

*Систематический курс адаптивной физической культуры* во 2 классе рассчитан на 102 ч, по 3 ч в неделю. Продолжительность урока 40 минут.

### **Специальные методы и приёмы работы.**

На уроках адаптивной физической культуры ведётся работа над коррекцией слуха обучающихся, которая заключается в систематическом контроле над реализацией каждым учеником его максимальных слуховых возможностей и исправлении допускаемых ошибок с помощью уже известных ребенку навыков самоконтроля. Основной способ восприятия материала глухими детьми является слух - зрительный. В материал каждого урока включаются задания, воспринимаемые только на слух. К таким заданиям относятся поручения, организующие урок. Работа по развитию способов восприятия слухом обучающихся на уроках адаптивной физической культуры ведется в соответствии с основными сурдопедагогическими требованиями к этому процессу на фронтальных занятиях.

На уроке осуществляется рациональная смена видов деятельности, способствующая разрядке и снижению утомления.

*Учитель использует в работе демонстрационные материалы:* карточки подвижных игр, спортивный инвентарь и оборудование.

### **Формы контроля в процессе обучения:**

*Предварительный контроль* - определение исходного состояния обучающегося.

*Текущий контроль* проводится на каждом уроке.

*Итоговый контроль* проводится в конце определенного этапа, периода (четверть) учебного процесса.

### **Структурное содержание предмета.**

<b>Разделы и темы программного материала</b>	
Основы знаний о физической культуре	4
Способы деятельности	4
Гимнастика с основами акробатики	23
Легкая атлетика	25
Подвижные (спортивные) игры	24
Лыжная подготовка	22
Итого	102

### **Содержание программного материала.**

Основными разделами программы являются:

Раздел	
Знания о физической культуре	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение</p>

	<p>частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>
Гимнастика	<p>Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.</p> <p><i>Развитие координации:</i> произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><i>Формирование осанки:</i> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. <i>Развитие силовых</i></p>

	<p><i>способностей:</i> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением.</p> <p><i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.</p>
<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному.</p> <p>Баскетбол: броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; приём и передача мяча.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p><i>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на</p>

	<p>палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>
--	--

**Требования к уровню подготовки обучающихся к концу второго класса:**

*Предметные результаты* изучения курса «Адаптивная физическая культура»:

**Знания об адаптивной физической культуре:**

- излагает знания об адаптивной физической культуре с использованием словесной речи (под руководством учителя и самостоятельно);
- слухозрительно воспринимает и понимает используемые на уроках АФК термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий (под руководством учителя и самостоятельно); применяет знакомые термины в собственных высказываниях, объясняет их смысл;
- владеет элементарными представлениями о физическом развитии человека и о месте занятий физическими упражнениями, закаливания в жизнедеятельности человека;
- называет простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий (утренней гимнастики, физкультминутки) физическими упражнениями и умеет их применять;
- различает основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, спорт);
- владеет элементарными представлениями об общем строении человека, называет основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

### **Способы физкультурной деятельности:**

- выполняет комплексы упражнений основной гимнастики с учётом определённых задач (формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов);
- осуществляет контроль за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, беге, за физической подготовленностью;
- измеряет рост, вес, ЧСС и записывает в дневник наблюдений;
- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- принимает участие в играх и игровых заданиях с соблюдением правил, организует и проводит игры и развлечения, изученные по программе.

### **Физическое совершенствование:**

- выполняет физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- демонстрирует перемещение гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подводящие, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения с гимнастическими предметами для развития координации, пространственного воображения, меткости, гибкости, скоростных способностей;
- демонстрирует передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск в основной стойке с небольшого склона;
- демонстрирует метание мяча в цель из положения стоя, технику бега из различных положений;
- выполняет упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол) и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя.

*Метапредметные результаты* изучения курса «Физическая культура» - сформированность перечисленных ниже универсальных учебных действий (далее – УУД).



### *Личностные УУД:*

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей.

### *Регулятивные УУД:*

- понимать учебную задачу, предъявляемую для индивидуальной деятельности;
- определять последовательность действий при выполнении учебной задачи; выполнять советы учителя по подготовке рабочего места для учебных занятий в школе и дома;
- правильно пользоваться учебными принадлежностями;
- помогать учителю в проведении учебных занятий: раздавать учебные материалы;
- проверять работу по образцу, по результату. Оценивать свою учебную деятельность в сравнении с деятельностью одноклассников.
- проверять выполненную работу (свою). Оценивать качество выполненной работы (своей) в соответствии с принятыми требованиями.

### *Познавательные УУД:*

- соблюдать при чтении словесное ударения (после разбора текста учителем), соблюдать орфоэпические правила (в знакомых словах самостоятельно, в новых – по надстрочным знакам);
- читать индивидуально и хором; сопряженно с учителем, самостоятельно;
- устанавливать аналогии.

### *Коммуникативные УУД:*

- описывать два одинаковых предмета, отличающихся по каким-либо признакам, и сравнивать их;
- понимать и выполнять поручения, выразить просьбу, желание, побуждение;
- задавать вопросы и отвечать на них;
- уметь выразить понимание или непонимание в ходе беседы.
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- использовать речь для регуляции своего действия.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### I. Литература, используемая учителем в работе над программой.

1. 1. Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной 24 ноября 2022года.
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушением слуха КГ ОБУ «Камчатская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
3. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста.: физкультура для профилактики заболеваний. Занятия. Досуги/Н.Г.Коновалова. – Волгоград: Учитель.
4. Физическая культура 2-4 кл.: уроки двигательной активности: авт-сост. Е.М. Елизарова – Волгоград: Учитель, 2014г.

### II. Учебно-дидактический материал.

- Картотека игр.
- Спортивный инвентарь и оборудование.