государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа им. П.В. Алексахина с. Красные Ключи муниципального района Похвистневский Самарской области

Проверено

Ответственный по УВР

_____Потапова Н.В.

(подпись) (ФИО)

«31» августа 2023 г.

Утверждено

приказом № 35/9 - од

от «31» августа 2023 г.

Директор _____Ширшова Н.А.

(подпись) (ФИО)

О=ГБОУ ООШ с. Красные Ключи, CN=Ширшова Н.А., E=schoolkrkl@mail.ru
00daa2cb51922ad9ae
2023.09.29 12:30:40+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) «Физическая культура»

Класс 2

Общее количество часов по учебному плану во 2 классе – 51час

Адаптированная рабочая программа составлена на основании

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Составитель: Юртаев Б.Н..

Рассмотрена на заседании МО учителей гуманитарного и естественнонаучного цикла

Протокол № 1 от «31»сентября 2023г.

Руководитель МО _____/ Горячева И.Г./

(подпись) (ФИО

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» предназначена для учащегося 2 класса, составлена на основе АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и с учетом следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона РФ от29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

1Учебный план для учащихся 2 класса для обучающихся с ОВЗ в условиях введения ФГОС образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) на 2023-2024 учебный год.

Физическая культура является составной частью всей работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Цель *учебного предмета*: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи учебного предмета:

учить готовиться к уроку физкультуры;

учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;

учить правильному передвижению из класса на урок физкультуры;

учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);

учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);

учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);

учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;

прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;

обучать мягкому приземлению в прыжках;

учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;

учить правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их;

учить метаниям, броскам и ловле мяча;

учить ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;

учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;

учить преодолению различных препятствий;

учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжёлых вещей.

Общая характеристика предмета

Физическая культура является составной частью всей работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения адаптивной физкультуры, которые определены Федеральным государственным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа по курсу «Адаптивная физкультура» представляет собой целостный документ, включающий: пояснительную записку; содержание курса «Адаптивная физкультура»; тематическое (поурочное) планирование с определением основных видов учебной деятельности; описание учебно-методического, материально-технического и информационного обеспечения образовательного процесса, планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре**.** Во второмклассе работа ведётся по разделу **«Физическая подготовка».**

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков**.**

Содержание предмета

Построения и перестроения.

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. Повороты на месте в стороны. Выполнение упражнений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Наклоны туловища впереди приседания с опусканием флажков.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Общеразвивающие упражнения: без предметов, в расслаблении мышц, на осанку, на дыхание

Общеразвивающие упражнения с предметами: малыми мячами, гимнастическими палками, со скакалками.

Ритмические упражнения. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.

Ходьба и бег.

Медленный бег до 2 мин. Ходьба в колонне по одному, по двое. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета). Ходьба с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба парами, взявшись за руки. Чередование ходьбы и бега. Передача мяча из руки в руку. Эстафеты.

Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег в колонне. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра. Бег на носках.

Прыжки

Прыжки в длину с места (с шага). Прыжки в высоту. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Прыжок на двух ногах с продвижением вперед.

Лазанье

Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Подлезание под препятствие. Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Метание, передача предметов.

Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность. Передача предметов в шеренге. Броски и ловля мяча двумя руками. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Переноска мяча, гимнастических палок.

Равновесие

Ходьба по полу по начертанной линии. Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Стойка на носках 2-3 секунды.

Коррекционные подвижные игры

С элементами общеразвивающих упражнений: « Повторяй за мной», «Пойдешь гулять», «Поезд», «На праздник».

С бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки» , «Кто дальше бросит»

Для ходьбы: «Возьми флажок», «Пойдем в гости»

С бегом и прыжками: «У медведя во бору», « Кто быстрее», «Пустое место», «Солнышко – идти гулять, дождик – беги домой».

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура». Срок реализации программы-1 год. Во 2 классе программа по предмету «Адаптивная физкультура» рассчитана на 51 час, по 1,5 часа в неделю.

Возможно увеличение или уменьшение годового количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни**.**

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

1. Социально - эмоциональное участие в процессе общения и игровой деятельности
2. Проявление этических чувств (доброта, отзывчивость, вежливость).
3. Осознание обучающегося важности безопасного поведения.
4. Овладение начальными навыками адаптации в образовательной организации, в классном коллективе.
5. Основы персональной идентичности: осознание своей принадлежности определённому полу, осознание себя как «Я».

Предметные результаты

-простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движении в различных пространственных направлениях;

- команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

- правильно захватывать различные предметы, передавать и переносить их;

- лазать вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя;

- ходить по начерченному коридору шириной 20-30 см;

- ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;

- бросать и ловить мяч.

-понимать смысл указаний учителя, анализировать, используя при этом речь, свои действия;

-во время бега выполнять движения руками (вперёд, вверх, в стороны), способствуя улучшению координации движений и одновременно развитию выносливости;

-ударять мяч о пол и ловить его после отскока, подхватывая сначала снизу, затем сверху, ловить мяч поочередно каждой рукой отдельно, потом обеими руками;

На уроках физической культуры нужно не только корригировать дефекты моторики, разучивать движения, но и прививать детям любовь к физическим упражнениям и играм, к ЗОЖ; развивать у них желание действовать вместе, дружно, помогать слабым, быть внимательными друг к другу. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Календарно-тематическое планирование
(2 ч. в неделю)
Всего: 68 часов

№	Название разделов и тем	Кол.час.	Дата	Дата

			план	факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Беседа: «Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы».	**1**		
2	ОРУ на дыхание. Основная стойка.Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в колонне по одному. Выполнение команд «Встать!», «Сесть!», «Пошли!» Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	**1**		
3	ОРУ на дыхание. Основная стойка.Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в колонне по одному. Выполнение команд «Встать!», «Сесть!», «Пошли!» Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	**1**		
4	ОРУ на осанку. Основная стойка.Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба на носках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Выполнение команд «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Подвижные игры с бросанием, ловлей.	**1**		
5	ОРУ на осанку. Основная стойка.Построение в колонну по одному, равнение в затылок Ходьба на носках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Выполнение команд «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».Подвижные игры с бросанием, ловлей.	**1**		
6	ОРУ без предметов. Основная стойка. Построение в одну шеренгу. Лазание по г/стенке вверх, вниз, до 3 рейки. Переноска гимнастических палок. Подвижные игры без предметов.	**1**		
7	ОРУ с гимнастическими палками. Движения руками при ходьбе. Броски и ловля мячадвумя руками. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижные игры с бегом и прыжками.	**1**		
8	ОРУ с гимнастическими палками. Движения руками при ходьбе. Броски и ловля мяча двумя руками. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижные игры с бегом и прыжками.	**1**		
9	ОРУ со скакалками. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Подпрыгивание на месте на	**1**		

		двух ногах. Ходьба по начерченной линии. Ходьба с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках. Подвижные игры без предметов.			
	10	ОРУ со скакалками. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Ходьба по начерченной линии. Ходьба с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках. Подвижные игры без предметов.	**1**		
	11	ОРУ с малыми мячами. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!». Ходьба в чередовании с бегом. Подвижные игры с бегом и прыжками.	**1**		
	12	ОРУ с малыми мячами. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!». Ходьба в чередовании с бегом. Подвижные игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей мяча.	**1**		
	13	ОРУ с малыми мячами. Бег в колонне с высоким подниманием бедра. Бег на носках. Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Игры с бросанием, ловлей мяча.	**1**		
	14	ОРУ с малыми мячами. Бег в колонне с высоким подниманием бедра. Бег на носках. Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Игры с бросанием, ловлей мяча.	**1**		
	15	ОРУ без предметов. Бег в умеренном темпе., на носках.Помахивания флажками над головой, стоя на месте.. Подвижные игры с мячом.	**1**		
	16	ОРУ без предметов. Медленный бег по подражанию. Выполнение команд «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Ходьба с различными положениями рук .Помахивания флажками над головой, стоя на месте. Подвижные игры с мячом.	**1**		
	17	ОРУ в расслаблении мышц. Выполнение команд «Пошли!», «Побежали!». Переноска мяча. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность. Подвижные игры без предметов.	**1**		

18	ОРУ с малыми мячами. Ходьба с перешагиванием через предмет(2-3 предмета). Выполнение команд «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Подвижные игры для ходьбы.	**1**		
19	ОРУ на дыхание. Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск)его. Перенос гимнастических палок. Подвижные игры для ходьбы.	**1**		
20	ОРУ в расслаблении мышц. Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск)его. Перенос гимнастических палок. Подвижные игры для ходьбы.	**1**		
21	ОРУ с малыми мячами. Подведение итогов. Повторение основных положений и движений. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	**1**		
22	ОРУ на осанку. Чередование бега с ходьбой. Передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Подвижные игры с мячом.	**1**		
23	ОРУ на осанку. Выполнение упражнений в медленном темпе. Чередование бега с ходьбой. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Подвижные игры с мячом.	**1**		
24	ОРУ на гимнастической скамейке. Медленный бег до 2 мин. Ходьба по доске, положенной на пол. Подвижные игры на внимание.	**1**		
25	ОРУ на гимнастической скамейке. Медленный бег до 2 мин. Ходьба по доске, положенной на пол. Подвижные игры без предметов.	**1**		
26	ОРУ на дыхание. Выполнение команд «Остановились!», «Повернулись!». Прыжки в длину с места (с шага). Перелезание со скамейки на скамейку произвольный способом. Подвижные игры на внимание.	**1**		
27	ОРУ на дыхание. Выполнение команд «Остановились!», «Повернулись!». Прыжки в длину с места (с шага). Перелезание со скамейки на скамейку произвольный способом. Подвижные игры на внимание.	**1**		
28	ОРУ со скакалками. Перестроение из шеренги в круг. Наклоны туловища впереди приседания с опусканием	**1**		

	флажков. Подвижные игры на внимание.			
29	ОРУ со скакалками. Перестроение из шеренги в круг. Наклоны туловища впереди приседания с опусканием флажков. Подвижные игры на внимание.	**1**		
30	ОРУ с г/палками. Ходьба с сохранением правильной осанки. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Подлезание под препятствие на четвереньках. Подвижные игры с бегом и прыжками.	**1**		
31	ОРУ с г/палками. Ходьба с сохранением правильной осанки. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом Подвижные игры с бегом и прыжками.	**1**		
32	ОРУ с н/мячами. Ходьба с высоким подниманием бедра. Комплексы упражнений с гимнастической палкой. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность. Подвижные игры без предметов.	**1**		
33	ОРУ с н/мячами. Ходьба с высоким подниманием бедра. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность. Комплексы упражнений с гимнастической палкой. Подвижные игры без предметов.	**1**		
34	ОРУ без предметов. Бег в медленном темпе. Принятие правильной осанки по инструкции учителя. Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	**1**		
35	ОРУ без предметов. Бег в медленном темпе. Принятие правильной осанки по инструкции учителя. Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	**1**		
36	ОРУ в расслаблении мышц Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	**1**		
37	ОРУ в расслаблении мышц. Чередование ходьбы и бега. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным	**1**		

		способом. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.			
	38	ОРУ на дыхание. Броски малого мяча двумя руками вверх. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	**1**		
	39	ОРУ с г/палками. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!». Повороты на месте в стороны. Лазание по г/стенке вверх. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	**1**		
	40	ОРУ на осанку. Размыкание на вытянутые руки вперед. Ходьба с различными положениями рук. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	**1**		
	41	ОРУ на осанку. Размыкание на вытянутые руки вперед. Ходьба с различными положениями рук. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	**1**		
	42	ОРУ без предметов. Бег на носках. Прыжок на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием Эстафеты.	**1**		
	43	ОРУ без предметов. Бег на носках. Прыжок на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры с бегом и прыжками. Эстафеты.	**1**		
	44	ОРУ со скакалками. Ходьба в колонне по одному. Бег в быстром темпе. Стойка на носках (2-3сек.). Подлезание под препятствие. Подвижные игры с бегом и прыжками.	**1**		
	45	ОРУ со скакалками. Ходьба в колонне по одному. Бег в быстром темпе. Стойка на носках (2-3сек.). Подлезание под препятствие. Подвижные игры с бегом и прыжками.	**1**		
	46	ОРУ без предметов. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Переноска мяча Метание малого мяча с места. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	**1**		
	47	ОРУ без предметов. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Переноска мяча Метание малого мяча с места. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	**1**		

48	ОРУ на дыхание. Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. Ходьба с высоким подниманием бедра. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Подвижные игры с бегом и прыжками.	**1**		
49	ОРУ на дыхание. Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. Ходьба с высоким подниманием бедра. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Подвижные игры с бегом и прыжками.	**1**		
50	ОРУ с г/палками. Выполнение команд: «Пошли!», «Побежали!». Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба парами, взявшись за руки. Прыжки в длину с места. Подлезание под препятствие . Эстафеты.	**1**		
51	ОРУ с г/палками. Выполнение команд: «Пошли!», «Побежали!». Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба парами, взявшись за руки. Прыжки в длину с места. Подлезание под препятствие . Эстафеты.	**1**		

Материально-техническое обеспечение

1. Гимнастические палки.
2. Кегли.
3. Мячи разной величины и веса (футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисный).
4. Обручи.
5. Скакалки.
6. Скамейки гимнастические
7. Палки гимнастические

Учебно-методическое обеспечение

1.Подвижные игры в спортзале / А.Ю.Патрикеев.- Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 156 с.

2.Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / М-во образования и науки Рос. Федерации. -Москва:«Просвещение», 2017г. -365с.- ISBN978-5-09-047621-8

3.Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1-4 классы/(А.А.Айдарбекова, В.М. Белов, В.В. Воронкова и др.).-8-е изд.-М.:Просвещение,2013.-176с.