

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Второтыретская основная общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Пушкова Е.Ф.
« 26 » мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ Второтыретская ООШ
 Бондарчук Т. А.
Приказ № 54 от « 26 » мая 2024 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
2 класс
(для обучающихся с умственной отсталостью и интеллектуальными нарушениями
(вариант 1))
2024/2025 учебный год

д. Тыреть-2 2024
Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету физическая культура составлена на основании:

Нормативно-правовой базой для составления учебного плана для детей с ОВЗ являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 года № 115 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. №1026;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно–эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (далее – СанПиН 1.2.3685-21).

- Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" - АООП для детей с УО(ИН) МБОУ Второтыретская основная общеобразовательная школа;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.07.2024 № 495 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ;

- Устав МБОУ Второтыретская основная общеобразовательная школа Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всех систем работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физической культуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим, в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;

➤ комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

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

Цели рабочей программы по физической культуре.

Задачи изучения физической культуры

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
- Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
- Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.
- Овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
- Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Цель изучения физической культуры в (I^а) I–IV классах определяет всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию. Задачами выступают:

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

9. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
10. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

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.

Целью рабочей программы по физической культуре для 2 класса является формирование основ физической культуры личности, которая включает в себя ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

- Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнений, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.
- Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
- Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.
- Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
- Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

Общая характеристика физической культуры

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане

общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП для второго класса предусмотрено 102 часа в год (3 часа в неделю).

Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета физическая культура в 2 классе.

Раздел	Кол-во часов
--------	--------------

Основы знаний	1
Гимнастика	11
Легкая атлетика	28
Подвижные игры	32
Лыжная подготовка	14
Школа мяча	16
Общее количество часов	102

Личностные и предметные результаты освоения физической культуры.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты обучающегося 1 класса:

1. Осознание себя как ученика
2. Владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
3. Наличие мотивации к учебной деятельности;
4. Установка на безопасный, здоровый образ жизни.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

1. Уметь выполнять простые инструкции учителя;
2. Иметь представление о видах двигательной деятельности;
3. Уметь выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции учителя;

4. Овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень

1. Уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
2. Уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
3. Овладение навыками элементов спортивных игр.
4. Уметь выполнять упражнения для разминки, держать постоянный темп в беге, пробежать от 10 до 15 м. без остановки.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

Программой предусмотрены следующие виды работы:

1. беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
2. выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
3. выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
4. самостоятельное выполнение упражнений;
5. занятия в тренирующем режиме;
6. развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). 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.

Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. 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; упражнения на равновесие;

лазание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; 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 учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся 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/ внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. 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 и т. д.

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 с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

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 с высоты с мягким приземлением. Прыжки с небольшого разбега в длину.

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 с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу и т.д.)

Календарно – тематическое планирование

№	Тема урока	Дата	
		По плану	факт
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке. Основы знаний – правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.		
2	Ходьба в быстром темпе		
3	Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.		
4	Разучивание техники низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 секунд.		
5	Разучивание техники бега на 30 метров из положения высокий старт		
6	Разучивание техники челночного бега. Эстафетный бег.		
7	Совершенствование и учет бега на 30м из положения высокий старт. Совершенствование техники челночного бега.		
8	Разучивание техники метания малого мяча на дальность правой и левой руками.		
9	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность		
10	Учет техники метания малого мяча на дальность		
11	Разучивание техники прыжка в длину с места		
12	Учет техники прыжка в длину с места		
13	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра		
14	Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность. Подвижная игра		
15	Индивидуальная работа с мячом		
16	Подвижные игры с элементами ОРУ		
17	Беговые и прыжковые подвижные игры		
18	Разучивание и совершенствование техники ритма и темпа.		
19	Подвижные игры с различными предметами, музыкальная разминка		
20	Совершенствование беговых и прыжковых подвижных игр.		
21	Разучивание техники командных подвижных игр		
22	Совершенствование техники командных подвижных игр		
23	Совершенствование техники игры «Точно в цель»		
24	Совершенствование техники подвижных игр с мячом		
25	Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов		
26	Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов		
27	Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов		
28	Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов		
29	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники выполнения стойки на лопатках и моста из положения лежа.		
30	Разучивание техники выполнения кувырка вперед.		
31	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед		
32	Разучивание техники выполнения кувырка назад		

33	Круговая тренировка.		
34	Разучивание техники акробатического соединения элементов		
35	Совершенствование техники акробатического соединения элементов		
36	Учет техники акробатического соединения элементов.		
37	Круговая тренировка.		
38	Круговая тренировка.		
39	Круговая тренировка.		
40	Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ		
41	Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ		
42	Разучивание техники строевых упражнений		
43	Совершенствование техники строевых упражнений		
44	Совершенствование техники строевых упражнений		
45	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами		
46	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами		
47	Совершенствование техники игры «Вышибалы»		
48	Круговая тренировка		
49	Промежуточный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.		
50	Разучивание техники скользящего шага без палок.		
51	Разучивание техники ступающего шага		
52	Разучивание техники поворотов переступанием без палок		
53	Совершенствование техники ступающего шага		
54	Совершенствование техники скользящего шага		
55	Совершенствование техники поворотов переступанием		
56	Разучивание техники подъёмов и спусков.		
57	Прохождение дистанции 300м		
58	Разучивание техники скользящего шага с палками.		
59	Совершенствование техники скользящего шага с палками		
60	Прохождение дистанции 1000м		
61	Лыжи. Свободное катание		
62	Лыжи. Свободное катание		
63	Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами		
64	Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами		
65	Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами		
66	Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами		
67	Подвижные игры с мячом		
68	Подвижные игры с мячом		
69	Подвижные игры с различными предметами		
70	Подвижные игры с различными предметами		
71	Разучивание техники силы удара заданным отскоком.		
72	Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку		
73	Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку		
74	Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность		
75	Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность.		

76	Подвижные игры и игровые упражнения с мячом		
77	Подвижные игры и игровые упражнения с мячом		
78	Разучивание техники броска набивного мяча от груди снизу.		
79	Основы баскетбола. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча от груди снизу.		
80	Разучивание техники ведения мяча.		
81	Разучивание техники ведения мяча.		
82	Разучивание техники броска мяча по кольцу		
83	Совершенствование техники броска мяча по кольцу		
84	Знакомство с волейбольным мячом		
85	Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку.		
86	Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку		
87	Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку		
88	Разучивание техники игры «Перестрелка»		
89	Совершенствование техники игры «Перестрелка»		
90	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники низкого старта		
91	Совершенствование и учет техники бега на 30м из положения высокий старт		
92	Совершенствование техники бега на 60м из положения высокий старт		
93	Разучивание техники низкого старта с преследованием		
94	Совершенствование техники низкого старта с преследованием.		
95	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность		
96	Совершенствование техники челночного бега 3х10		
97	Совершенствование техники челночного бега 3х10		
98	Совершенствование техники челночного бега 3х10		
99	Совершенствование техники прыжка в длину с места		
100	Учет техники прыжка в длину с места		
101	Игровой урок		
102	Итоговый игровой урок		

Материально-техническое обеспечение.

- ☐ Изображение спортивного инвентаря на картинках.
- ☐ Мячи детские резиновые
- ☐ Мячи волейбольные
- ☐ Мячи баскетбольные
- ☐ Флажки.
- ☐ Обручи.
- ☐ Маты гимнастические
- ☐ Коврики гимнастические
- ☐ Скакалки
- ☐ Сетка волейбольная
- ☐ Лыжи
- ☐ Палки лыжные
- ☐ Мячи теннисные
- ☐ Эстафетные палочки
- ☐ Секундомер
- ☐ Свисток
- ☐ Скамейка гимнастическая