

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет образования Немецкого национального района

МБОУ "Полевская СОШ"

УТВЕРЖДЕНО

директор

Зорин Е.М.

Приказ №125 от «31» 08 2023 г.



**Адаптированная рабочая программа
Для детей с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) вариант 1
Учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 2 класса**

село Полевое 2023 год

Планирование составлено на основе:

«Комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся 2 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), образовательной программы МБОУ «Полевская СОШ».

1. Планируемые 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 движениях 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;

2. Содержание учебного предмета.

Основы знаний.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика.

Основная стойка.

Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Комплексы упражнений со скакалками.

Элементы акробатических упражнений.

Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.

Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).

Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Висы.

В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.

Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.

Ходьба по полу по начерченной линии.

Ходьба.

Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке.

Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30м.

Медленный бег до 2мин.

Прыжки. Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4м, в высоту с прямого разбега).

Метание.

Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6м с места и на дальность.

Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

Общая физическая подготовка.

Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Круговая тренировка.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.

Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.

Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

Подвижные игры. «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?», «Лучшие стрелки»

Лыжная подготовка. Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок)

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	12 ч.
2	Гимнастика	20 ч.
3	Подвижные игры	16 ч.
4	Лыжная подготовка	21 ч.
5	Гимнастика	5 ч.
6	Лёгкая атлетика	9 ч.
7	Подвижные игры	19 ч.
	Итого:	102 ч.

3. Тематическое планирование.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов очное	Количество часов заочное
	Лёгкая атлетика (12ч)		
1	Построение; сообщение правил поведения в спортивном зале, подготовка спортивной формы к занятиям. Название снарядов,		1
2	Построение; сообщение правил поведения в спортивном зале, подготовка спортивной формы к занятиям. Название снарядов,		1
3	Ходьба с высоким подниманием бедра		1
4	Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным положением рук. (на пояс, к плечам)		1
5	Чередование бега с ходьбой до 30 м. (15 x 15).		1
6	Ходьба с перешагиванием 2-3 предметов по разметке. Упражнения по правильному захвату мяча.	1	
7	Метание. Подготовка кистей рук к метанию, Упражнения по правильному захвату мяча.		1
8	Бросок и ловля мяча. Метание мяча с места		1
9	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели.		1
10	Броски большого мяча двумя руками из-за головы в парах.		1
11	Катание мяча одной и двумя руками стоя, сидя		1
12	Переноска и передача кубика на место, передача кубика из рук в руки.	1	
13	Перебежки группами и по одному. Медленный бег с сохранением осанки.		1
	Гимнастика (20ч)		
14	Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, равнение в затылок		1
15	Построение в одну шеренгу, равнение по разметке		1
16	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки		1
17	Повороты по ориентирам		1
18	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	1	
19	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, флажками		1
20	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручем, большим и малым мячом		1
21	Лазание. Передвижение на четвереньках по коридору 20-25 м. ,		1
22	Лазание. Подтягивание по гимнастической скамейке		1
23	Лазание. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке		1
24	Висы. Упор в положении присев и лежа на матах		1
25	Элементы акробатических упражнений. Группировка лежа на спине в упоре стоя на коленях. Знакомство.	1	
26	Элементы акробатических упражнений. Группировка лежа на спине в упоре стоя на коленях. Отработка		1
27	Упражнения со скакалкой. Разучивание.		1
28	Упражнения со скакалкой. Отработка.		1

29	Упражнения со скакалкой под музыку.		1
30	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку		1
31	Лазание. Подлезание под препятствия	1	
32	Упражнение в преодолении полосы препятствий		1
33	Упражнение в преодолении полосы препятствий. Игры.		1
	Подвижные игры (16ч)		
34	Инструктаж по ТБ. Игра «Отгадай по голосу»		
35	Игра «У ребят порядок строгий».		1
36	Игра «Кто быстрее».		1
37	Игра «Кто дальше бросит».		1
38	Игра «Лучшие стрелки»	1	
39	Игра «Веревочный круг»		1
40	Игра «Волшебный мешок», «Запрещенные движения»		1
41	Игра «Что изменилось».		1
42	Игра «Пустое место».		1
43	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч).		1
44	Игра «Маленькие и большие». «Перекасти поле».	1	
45	Игра «Полёт бабочки». «Велосипед». «Птица машет крыльями».		1
46	Игровые упражнения в положении сидя и лёжа		1
47	Игра «Прокати мяч». «Построй домик». «Сигнальщики».		1
48	Игры «Перестрелка». «Кто дальше бросит»		1
49	Игра «Удочка» Дыхательная гимнастик		1
	Лыжная подготовка (21ч)		
50	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж	1	
51	Упражнение в переноске и надевании лыж. Как подготовиться к занятиям на лыжах; правила поведения на лыжах.		1
52	Упражнение в переноске и надевании лыж. Лыжные палки		1
53	Передвижение на лыжах с палками		1
54	Передвижение на лыжах с палками. Тренировка.		1
55	Упражнение в передвижении на лыжах без палок		1
56	Отработка техники передвижения на лыжах без палок.	1	
57	Ступающий шаг без палок		1
58	Ступающий шаг с палками		1
59	Отработка техники ступающего шага		1
60	Скользкий шаг		1
61	Отработка техники скользящего шага		1

62	Скользкий шаг. Игра «Лучшие стрелки»	1	
63	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж		1
64	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Отработка.		1
65	Ходьба приставным шагом на месте. Игры.		1
66	Произвольное катание на лыжах		1
67	Игры на свежем воздухе «Лучшие стрелки»		1
68	Катание с гор на санках	1	
69	Произвольное передвижение на лыжах		1
70	Передвижение на лыжах до 1 км		1
	Гимнастика (5ч)		
71	Висы. Подтягивание на гимнастической перекладине		1
72	Равновесие. Ходьба по полу по начертанной линии		1
73	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами, боком приставными шагами, по наклонной скамейке		1
74	Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок вперед по наклонному мату	1	
75	Кувырок вперед по наклонному мату. Отработка		1
	Лёгкая атлетика (9ч)		1
76	Прыжки в длину с места		1
77	Прыжки в длину с места. Отработка		1
78	Разновидности прыжков. В длину, высоту		1
79	Броски и ловля мячей	1	
80	Метание малого мяча с места правой, левой рукой		1
81	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)		1
82	Метание малого мяча по горизонтальной цели с расстояния 2-6 м		1
83	Подготовительные упражнения к зачёту. Игра «Верёвочный круг»		1
84	Контрольное тестирование. Метание мяча. Прыжок в длину с места.		1
	Подвижные игры (19ч)		
85	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем»	1	
86	Игры «Повторяй за мной», «Верёвочный круг»		1
87	Игры с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?»		1
88	Игры «У медведя во бору», «Пустое место»		1
89	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Охотники и утки»		1
90	Игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»		1
91	Подвижные игры по музыку. Разучивание.	1	
92	Подвижные игры со словами и движением.		1
93	Игра «Перестрелка»		1

94	Игры на свежем воздухе. Комплекс разминочных упражнений		1
95	Эстафеты. Развитие скоростных способностей.		1
96	Эстафеты с мячами. Игра «Кто дальше бросит»		1
97	Подвижные игры на развитие координационных способностей	1	
98	Игры с прыжками, ориентирование в пространстве «Что изменилось»		1
99	Игровые упражнения в положении сидя и лёжа		1
100	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч).		1
101	Игра на улице «Часовые и разведчики»		1
102	Игры на свежем воздухе по выбору учащихся	1	
	Итого:	17	85

Лист корректировки программы

Предмет _____

№п/п	Содержание	Число	Основание	Роспись