

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани
«Средняя общеобразовательная школа № 64»**

РАССМОТРЕНО

на заседании ПС

Протокол № 1

от «25» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Мешкова В.В.

«25» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Астрахани

«СОШ № 64»

_____ Е.Г. Тихонова

Приказ № 115-д от 25.08.2021 г.

**АДАптированная рабочая программа
для 2 класса (7.1)
Физическая культура**

**УМК «Школа России»
2021-2022 уч. год**

Составители: Саблина Л.Н., Казанцева Н.В., Афанасьева О.В., Агачева Д.И.

Астрахань

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа является частью адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями», составленной в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ФГОС НОО ОВЗ), требованиями Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования (АООП НОО) обучающихся с интеллектуальными нарушениями, рекомендациями ТПМК.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся.

Общая характеристика учебного предмета:

Цель программы обучения заключается: во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи программы обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств(настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» проводится во 2 классе – 3 часа в неделю, 102 часа 34 учебных недели.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

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

Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» «На месте шагом марш!» «Шагом марш!» «Класс, стройся!». Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне со сменой направлений по ориентирам в прямом направлении. 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.

Обще развивающие упражнения без предметов

Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Упражнения для формирования правильной осанки

Самостоятельное принятие правильной осанки. Различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки. Сохранение правильной осанки в ходьбе, удерживая небольшой груз в руках.

Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами

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

Элементы акробатических упражнений

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

Лазанье и перелезание

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами (усилия только руками или только ногами). То же по гимнастической стенке. Передвижение на четвереньках по полу, по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Подлезание под

препятствие высотой 30 – 40 см. Перелезание через препятствие высотой 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между скамейками 20 -30 см).

Висы

В виси 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. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук (3 – 4 сек.). Переноска грузов и передача предметов. Передача большого мяча в колонне сбоку – назад и вперёд. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска двух набивных мячей до 4 кг различными способами (катанием, на руках). Переноска 8 – 10 гимнастических палок.

Ходьба

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.

Бег

Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. Бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин. Чередование ходьбы и бега на расстояние до 40 м (20 м – ходьба, 20 м – бег).

Прыжки

Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперёд, в стороны. Прыжки с высоты 10 – 40 см с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки в длину и высоту с небольшого разбега (3—4 м). Прыжки с прямого разбега в длину.

Метание

Метание большого мяча двумя руками: из – за головы и снизу в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя, двумя руками из – за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

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. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля. 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. Ходьба в обход в колонне до 10 с, вторично – до 15 с. Определение интервалов времени (дольше, меньше).

Игры

Коррекционные игры

«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок» «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Хоп, стоп, раз», «Зеркало».

Игры с элементами обще развивающих упражнений

«Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Передал и садись», «Не отдам», «Достань предмет».

Игры с бегом и прыжками

«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место», «Бег за флажками», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «У дочка».

Игры с бросанием, ловлей и метанием

«Гонка мячей в колонне», «Охотники и утки», «Снайперы», «Кто дальше бросит?»

Подвижные игры

По выбору учащихся

Игры зимой

«Лучшие стрелки»

Формы и методы работы с обучающимися

Основные методы, используемые на уроках:

- Фронтальный;
- Поточный;
- Посменный;
- Групповой;
- Индивидуальный.

Методы обучения, воспитания двигательных качеств:

- Равномерный метод;
- Переменный метод;
- Повторный метод;
- Интервальный метод;
- Соревновательный метод;
- Игровой метод;
- Круговой метод.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
1 четверть (27 ч)			
1	Ходьба и бег. Инструктаж по т/б.	1	
2	Ходьба и бег	1	
3	Ходьба и бег	1	
4	Прыжки. Инструктаж по т/б.	1	
5	Прыжки	1	
6	Прыжки	1	
7	Подвижные игры с бегом, прыжками. Инструктаж по т/б.	1	
8	Подвижные игры с бегом, прыжками	1	
9	Подвижные игры с бегом, прыжками	1	
10	Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием. Инструктаж по т/б.	1	
11	Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием	1	
12	Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием	1	
13	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по т/б.	1	
14	Акробатика. Строевые упражнения	1	
15	Акробатика. Строевые упражнения	1	
16	Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по т/б.	1	
17	Висы. Строевые упражнения	1	
18	Опорный прыжок Лазание	1	
19	Ловля и передача мяча. Инструктаж по т/б.	1	
20	Ловля и передача мяча	1	
21	Ловля и передача мяча	1	
22	Ловля и передача мяча. Инструктаж по т/б.	1	
23	Ловля и передача мяча	1	
24	Ловля и передача мяча	1	
25	Подвижные игры с мячом, скакалкой. Инструктаж по т/б.	1	
26	Подвижные игры с мячом, скакалкой	1	
27	Подвижные игры с мячом, скакалкой	1	

2 четверть (21 ч)			
28	Подвижные игры, эстафеты. Инструктаж по т/б.	1	
29	Подвижные игры, эстафеты	1	
30	Подвижные игры, эстафеты	1	
31	Прыжки.	1	
32	Метание. Инструктаж по т/б.	1	
33	Метание.	1	
34	Акробатика. Строевые упражнения	1	
35	Висы. Инструктаж по т/б.	1	
36	Висы.	1	
37	Висы.	1	
38	Опорный прыжок. Лазание. Инструктаж по т/б.	1	
39	Опорный прыжок. Лазание	1	
40	Ведение мяча на месте. Инструктаж по т/б.	1	
41	Ведение мяча на месте	1	
42	Ведение мяча на месте	1	
43	Ведение мяча на месте. Инструктаж по т/б.	1	
44	Ведение мяча на месте	1	
45	Ведение мяча на месте	1	
46	Кроссовая подготовка. Инструктаж по т/б.	1	
47	Кроссовая подготовка	1	
48	Кроссовая подготовка	1	
3 четверть (30 ч)			
49	Кроссовая подготовка. Инструктаж по т/б.	1	
50	Кроссовая подготовка	1	
51	Кроссовая подготовка	1	
52	Кроссовая подготовка. Инструктаж по т/б.	1	
53	Кроссовая подготовка	1	
54	Кроссовая подготовка	1	
55	Ведение мяча внутренней частью стопы. Инструктаж по т/б.	1	
56	Ведение мяча внутренней частью стопы	1	
57	Ведение мяча внутренней частью стопы	1	

58	Ведение мяча внутренней частью стопы. Инструктаж по т/б.	1	
59	Ведение мяча внутренней частью стопы	1	
60	Ведение мяча внутренней частью стопы	1	
61	Ведение мяча внутренней частью стопы. Инструктаж по т/б.	1	
62	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу	1	
63	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Инструктаж по т/б.	1	
64	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Инструктаж по т/б.	1	
65	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу	1	
66	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Инструктаж по т/б.	1	
67	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу	1	
68	Ведение мяча в баскетболе. Инструктаж по т/б.	1	
69	Ведение мяча в баскетболе	1	
70	Ведение мяча в баскетболе	1	
71	Ведение мяча в баскетболе в движении. Инструктаж по т/б.	1	
72	Ведение мяча в баскетболе в движении	1	
73	Ведение мяча в баскетболе в движении	1	
74	Бросок в кольцо в баскетболе. Инструктаж по т/б.	1	
75	Бросок в кольцо в баскетболе	1	
76	Бросок в кольцо в баскетболе	1	
77	Подвижные игры с мячом, скакалкой. Инструктаж по т/б.	1	
78	Подвижные игры с мячом, скакалкой	1	
	4 четверть (24 ч)		
79	Подвижные игры с мячом, скакалкой	1	
80	Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками. Инструктаж по т/б.	1	
81	Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками	1	
82	Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками	1	
83	Ведение мяча. Инструктаж по т/б.	1	
84	Ведение мяча.	1	
85	Ведение мяча.	1	
86	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по т/б.	1	
87	Строевые упражнения Висы	1	
88	Строевые упражнения Висы	1	

89	Опорный прыжок. Лазание. Инструктаж по т/б.	1	
90	Опорный прыжок. Лазание	1	
91	Опорный прыжок. Лазание	1	
92	Ходьба и бег. Инструктаж по т/б.	1	
93	Ходьба и бег	1	
94	Бег по пересеченной местности. Инструктаж по т/б.	1	
95	Бег по пересеченной местности	1	
96	Бег по пересеченной местности	1	
97	Прыжки. Инструктаж по т/б.	1	
98	Прыжки.	1	
99	Прыжки.	1	
100	Метание. Инструктаж по т/б.	1	
101	Метание	1	
102	Итоговый урок. Веселые старты.	1	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты по окончании 2 класса:

Общие теоретические сведения. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

- *На уроках лёгкой атлетики **знать:*** как правильно дышать во время ходьбы и бега, правила поведения на уроках лёгкой атлетики.

- *На уроках гимнастики **знать:*** своё место в строю; как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!» Кто такой «направляющий» и «замыкающий». Правила поведения на уроках гимнастики. Как правильно дышать во время ходьбы и бега.

- На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности **знать:** правила и поведение во время игр.

- На уроках лёгкой атлетики **уметь:** не задерживать дыхание при выполнении упражнений; метать мячи; отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир. На уроках гимнастики **уметь:** выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.

- На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности **уметь:** выполнять правила общественного порядка и правила игры.

Личностные результаты:

- Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.

- Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося».

- Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.

- Выполнять правила безопасного поведения в школе.

- Адекватно воспринимать оценку учителя.

Критерии оценки по предмету физической культуры:

Оценка «5» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя;

темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне;

Оценка «4» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается;

Оценка «3» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.

Оценка «2 и 1» может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребёнка.

Лист внесения изменений в рабочую программу

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятие	Новая тема	Дата проведения	Реквизиты приказа