

**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 (8.2)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
УМК «Школа России»
2021-2022 уч.г**

Составители: Саблина Л.Н., Игнатенко Т.В.

Астрахань

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа является частью адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями МБОУ «СОШ № 64», 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 – 1 час в неделю, 34 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.

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.

Лёгкая атлетика

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 захлёстыванием 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.

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

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

изменилось?», «Волшебный мешок» «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Хоп, стоп, раз», «Зеркало».

Игры с элементами обще развивающих упражнений

«Передал и садись», «Не отдам», «Достань предмет».

Игры с бросанием, ловлей и метанием

«Снайперы», «Кто дальше бросит?»

Подвижные игры

Методы обучения, воспитания двигательных качеств:

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

«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что

», «Повторяй за мной», «Веревочный круг»,

», «Повторяй за мной», «Веревочный круг»,

», «Повторяй за мной», «Веревочный круг»,

», «Повторяй за мной», «Веревочный круг»,

», «Повторяй за мной», «Веревочный круг»,

», «Повторяй за мной», «Веревочный круг»,

По выбору учащихся

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(Физическая культура 1 ч. в неделю – 34 часа)

№п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	Раздел программы «Знания о физической культуре»	3		

1	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о начале ходьбы и бега.	1		
2	Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	1		
3	Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс УГГ.	1		
Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики»		2		
4	Строевые упражнения: построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» «На месте шагом марш!» «Шагом марш!»	1		
5	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1		
Раздел программы «Лёгкая атлетика»		7		
6	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полу приседе. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1		
7	Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег на носках (медленно).	1		
8	Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета).	1		
9	Бег с преодолением простейших препятствий.	1		
10	Прыжки в длину с места.	1		
11	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь.	1		
12	Прыжки в длину с шага.	1		
Контрольно – измерительные материалы		2		
13	Прыжки через короткую скакалку.	1		
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1		
Раздел программы «Игры»		1		
15	Коррекционные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».	1		
Раздел программы «Знания о физической культуре»		1		
16	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии. Правила поведения на уроках гимнастики. Комплекс УГГ.	1		
Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики»		20		
<i>Обще развивающие упражнения без предметов</i>		5		
17	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	1		
18	Дыхательные упражнения.	1		

19	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
20	Комплекс обще развивающих упражнений.	1		
21	Комплекс корригирующих упражнений.	1		
	<i>Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами</i>	3		
22	Комплекс обще развивающих упражнений с гимнастической палкой.	1		
23	Комплекс обще развивающих упражнений с малым обручем.	1		
24	Комплекс обще развивающих упражнений с большим мячом.	1		
Раздел программы «Знания о физической культуре»		1		
25	Элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр. Комплекс УТГ.	1		
Раздел программы «Игры»		5		
26	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».	1		
27	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Передал и садись», «Не отдам».	1		
28	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Достань предмет», «Не урони мяч».	1		
29	Коррекционные игры «Хоп, стоп, раз», «Зеркало».	1		
30	Подвижные игры по выбору учащихся.	1		
<i>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</i>		4		
31	Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.	1		
32	Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке.	1		
33	Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.	1		
34	Упражнения на дыхание.	1		
Итого		34		