

МБОУ Анашенская СОШ № 1

Рассмотрено на  
методическом совете  
Протокол № 1 от 28 июня 2020г.  
Председатель методического  
совета Н.Е.Денисова

Согласовано: 31.08.2020г  
Заместитель директора по  
учебно-воспитательной  
работе: О.Ю.Харламова



Утверждаю:  
Приказ № 221 от  
31 августа 2020 г.  
Директор школы:  
В.Н.Горинова

**Рабочая программа  
учебного курса  
физическая культура 2 класс**  
для обучающихся по адаптированной  
образовательной программе для детей с легкой умственной отсталостью

Учитель: О.Н. Векшина

2020 г.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» предназначена для учащихся 2-б класса, составлена на основе АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), 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 от 29 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)».

3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ Анашенская СОШ № 1 для обучающихся с ОВЗ

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 детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить детей 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 втором классе 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.

### **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 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;

На уроках физической культуры нужно не только корректировать 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.

### **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 вперед приседания с опусканием флажков.

#### **Общеразвивающие и корректирующие 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 начерченной 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 – иди 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-б классе программа по предмету «Адаптивная физкультура» рассчитана на 8 часов, по 2 часа в неделю.

### **Критерии оценки обучающихся**

Успеваемость по предмету «Физическая культура» во 2 «К» классе специальной (коррекционной) школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности базовых учебных действий с учётом индивидуальных возможностей.

По мере прохождения учебного материала два раза в год (в сентябре и мае) проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре (девочки), метание малого мяча на дальность.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ**

| Виды упражнений, количество часов |            |                 |                   |                                          | Всего часов |
|-----------------------------------|------------|-----------------|-------------------|------------------------------------------|-------------|
| Знания о физической культуре      | Гимнастика | Лёгкая атлетика | Лыжная подготовка | Подвижные игры и элементы спортивных игр |             |
| В процессе занятий                | 20         | 16              | 14                | 18                                       | 68          |

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

| № | Название разделов и тем                                                                                                                   | Кол.час. | Дата план | Дата факт |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Беседа: «Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы». | 1        |           |           |
| 2 | Построение в колонну по инструкции учителя и ходьба в колонне по залу. П/и – «Угадай чей голосок».                                        | 1        |           |           |
| 3 | Построение в шеренгу по инструкции учителя. Ходьба с хлопками руками на головой. П/и – «Что изменилось?».                                 | 1        |           |           |
| 4 | Простейший комплекс утренней гимнастики. Высокий старт. П/и – «Волшебный мешок».                                                          | 1        |           |           |
| 5 | Быстрый бег на месте до 10сек Бег по дистанции. П/и – «Слушай сигнал».                                                                    | 1        |           |           |
| 6 | Прыжки произвольным способом. Общеразвивающие упражнения типа зарядки. П/и – «Салки».                                                     | 1        |           |           |
| 7 | Ходьба в приседе. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперёд. П/и – «Космонавты».                                                           | 1        |           |           |
| 8 | Прыжки через скакалку. Встречная эстафета. П/и – «Запомни порядок».                                                                       | 1        |           |           |
| 9 | Прыжки в длину с места. Медленный бег в равномерном темпе до 1,5мин. П/и – «Летает - не летает».                                          | 1        |           |           |

|    |                                                                                                                   |   |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 10 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Броски резинового мяча стоя из-за головы. П/и – «Салки ноги от земли». | 1 |  |  |
| 11 | Комплекс упражнений с большими мячами. Произвольный бег по площадке с мячом в руках. П/и – «Позы птиц».           | 1 |  |  |
| 12 | Подбрасывание и ловля мяча на месте. Удары мячом о пол с последующей ловлей. П/и – «Позы животных».               | 1 |  |  |
| 13 | Броски и ловля мяча в парах на уровне груди. Подача мяча двумя руками снизу. П/и – «Замри».                       | 1 |  |  |
| 14 | Бег приставными шагами с мячом в руках. Подача мяча двумя руками из-за головы. П/и – «Охотники и утки».           | 1 |  |  |
| 15 | Передачи мяча партнёру с продвижением вперёд приставными шагами. П/и – «Салки-выручалки».                         | 1 |  |  |
| 16 | Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 2 мячами. П/и – «У ребят порядок строгий».                     | 1 |  |  |
| 17 | Правила перехода во время игры. Ловля мяча над головой. П/и – «Кто больше подаст?»                                | 1 |  |  |
| 18 | Ловля низко летящего мяча и мяча летящего в сторону. Игра в пионербол 2 мячами.                                   | 1 |  |  |
| 19 | Значение утренней зарядки. Равнение по разметке. П/и – «Вот так позы».                                            | 1 |  |  |
| 20 | Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. П/и – «Мы солдаты».                                      | 1 |  |  |
| 21 | Упражнения с гимнастическими палками. Построение в круг взявшись за руки. П/и – «Гуси-лебеди».                    | 1 |  |  |
| 22 | Произвольное лазание по гимнастической стенке. П/и – «Удочка».                                                    | 1 |  |  |
| 23 | Размыкание на вытянутые руки в шеренге. Основные положения рук, ног, туловища. П/и – «Прыгающие воробушки».       | 1 |  |  |
| 24 | Различные движения рук, ног, туловища во время ходьбы. П/и – «Салки маршем».                                      | 1 |  |  |
| 25 | Ходьба по гимнастической скамейке с поддержкой. П/и                                                               | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                                      |   |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|    | – «Повторяй за мной».                                                                                                                |   |  |  |
| 26 | Стойка на носках. Ходьба по гимнастической скамейке без поддержки . П/и – «Утята».                                                   | 1 |  |  |
| 27 | Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. П/и – «Верёвочный круг».                                             | 1 |  |  |
| 28 | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Вис на перекладине с упором ногами. П/и – «Часовые и разведчики».                    | 1 |  |  |
| 29 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Сгибание рук в висе на перекладине с упором ногами. П/и – «Пустое место».              | 1 |  |  |
| 30 | Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Сгибание ног в висе на гимнастической стенке. П/и – «У медведя во бору».                | 1 |  |  |
| 31 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. П/и – «Снежки».                                                                       | 1 |  |  |
| 32 | Одежда и обувь для занятий на лыжах. Переступание на лыжах с подниманием носков лыж. П/и – «Кто подходил?».                          | 1 |  |  |
| 33 | Переноска лыж. Переступание на лыжах с подниманием пяток лыж. П/и – «У кого больше снежков?»..                                       | 1 |  |  |
| 34 | Имитационные движения туловища и рук на месте. Ходьба на лыжах приставными шагами вправо-влево. П/и – «Кого называли – тот и ловит». | 1 |  |  |
| 35 | Повороты на лыжах переступанием вокруг пяток лыж с палками в руках. П/и – «Самый большой снежок».                                    | 1 |  |  |
| 36 | Повороты на лыжах переступанием вокруг носков лыж с палками в руках. П/и – «К Деду Морозу в гости».                                  | 1 |  |  |
| 37 | Ступающий шаг без палок. П/и – «Метко в цель».                                                                                       | 1 |  |  |
| 38 | Ступающий шаг с палками. П/и – «К своим флажкам».                                                                                    | 1 |  |  |
| 39 | Медленное передвижение на лыжах – 200м. П/и – «Мы весёлые ребята».                                                                   | 1 |  |  |
| 40 | Скольжение на лыжах с одновременным отталкиванием двумя палками. П/и – «Лучшие стрелки».                                             | 1 |  |  |



|  |           |                                                                                |          |  |  |
|--|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|
|  | <b>41</b> | Построение в шеренгу с интервалом на вытянутые руки. П/и – «Догони обруч».     | <b>1</b> |  |  |
|  | <b>42</b> | Построение в колонну с дистанцией на вытянутые руки. П/и – «Гуси-лебеди».      | <b>1</b> |  |  |
|  | <b>43</b> | Построение в шеренгу в обозначенном месте. П/и – «Пустое место».               | <b>1</b> |  |  |
|  | <b>44</b> | Построение в колонну в обозначенном месте. П/и – «Кто быстрее?».               | <b>1</b> |  |  |
|  | <b>45</b> | Построение в круг по ориентирам. П/и – «Охотники и утки».                      | <b>1</b> |  |  |
|  | <b>46</b> | Увеличение и уменьшение круга по ориентирам. П/и – «Зайцы в огороде».          | <b>1</b> |  |  |
|  | <b>47</b> | Движение в колонне с изменением направления. П/и – «Догони мяч».               | <b>1</b> |  |  |
|  | <b>48</b> | Движение в колонне по ориентирам. П/и – «Кошки и мышки».                       | <b>1</b> |  |  |
|  | <b>49</b> | Повороты по ориентирам с контролем зрения. П/и – «Повторяй за мной».           | <b>1</b> |  |  |
|  | <b>50</b> | Повороты по ориентирам без контроля зрения. П/и – «Верёвочный круг».           | <b>1</b> |  |  |
|  | <b>51</b> | Шаги вперёд, назад, в сторону с открытыми глазами. П/и – «Не ошибись».         | <b>1</b> |  |  |
|  | <b>52</b> | Шаги вперёд, назад, в сторону с закрытыми глазами. П/и – «Колдунчики».         | <b>1</b> |  |  |
|  | <b>53</b> | Построения в шеренгу с изменением места построения. П/и – «Мяч на ракетке».    | <b>1</b> |  |  |
|  | <b>54</b> | Построения в колонну с изменением места построения. П/и – «Прыжок за прыжком». | <b>1</b> |  |  |
|  | <b>55</b> | Ходьба в чередовании с бегом. П/и – «У ребят порядок строгий».                 | <b>1</b> |  |  |
|  | <b>56</b> | Перебежки по одному и группами. П/и – «Точный бросок».                         | <b>1</b> |  |  |
|  | <b>57</b> | Прыжки в длину с места с акцентом на приземление. П/и – «Снайперы».            | <b>1</b> |  |  |

|    |                                                                                            |   |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 58 | Упражнения на правильный захват мяча при метании. П/и – «Жмурки».                          | 1 |  |  |
| 59 | Упражнения на правильный выпуск мяча при метании. П/и – «День - ночь».                     | 1 |  |  |
| 60 | Ходьба с перешагиванием через предметы. П/и – «Мы весёлые ребята».                         | 1 |  |  |
| 61 | <b>Сдача контрольного норматива на скоростные способности</b> (бег 30 м).                  | 1 |  |  |
| 62 | Перепрыгивание через препятствие. П/и – «Кто выше?».                                       | 1 |  |  |
| 63 | <b>Сдача контрольного норматива на координационные способности</b> (челночный бег 3х10 м). | 1 |  |  |
| 64 | Медленный бег в равномерном темпе до 2 мин. П/и – «Весёлая эстафета».                      | 1 |  |  |
| 65 | Метание в цель с 4-5 м.                                                                    | 1 |  |  |
| 66 | <b>Сдача контрольного норматива на выносливость</b> (6-ти минутный бег).                   | 1 |  |  |
| 67 | Игра в лапту по упрощенным правилам                                                        | 1 |  |  |
| 68 | Кросс 1500 м (учет)                                                                        | 1 |  |  |