

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
г. Калининграда средняя общеобразовательная школа № 2

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **УЧЕБНОГО КУРСА**

(приложение к АООП НОО обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями (вариант 1)

на 2021-2025 г.г.)

Предмет: физическая культура

Класс: 2

Срок реализации: 1 год

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (теоретический материал)» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант 1); Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями вариант 1).

Данная программа предназначена для учащегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2 класса, получающего образование в форме домашнего обучения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- осознать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

ПРЕДМЕТНЫЕ:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Упражнения на дыхание. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией.

Основные положения и движения. Вращение головой. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Движение рук из данных положений. Наклоны. Движения прямой ногой. Выполнение движений по командам с показом направления учителем

Упражнения на формирование правильной осанки. Принятие правильной осанки, стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Ритмические упражнения. Прохлопывание простого ритмического рисунка.

Ходьба и бег. Ходьба по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию

Прыжки. Прыжки на двух ногах с передвижением вперед, с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты

Броски, ловля, передача предметов. Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.

Лазание, перелезание, подлезание. Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках – две–три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение при встрече вдвоем на полосе, шириной 20-30 см.

Игры. «Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру», «Вот так поза», «Поймай комара». «Лошадки», подвижные игры и др.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности	1	
2.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения.	1	
3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения.	1	

4.	Повороты	1	
5.	Повороты	1	
6.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Ходьба и бег.	1	
7.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Ходьба и бег.	1	
8.	Ходьба и бег по кругу	1	
9.	Ходьба и бег по кругу	1	
10.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Прыжки.	1	
11.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Прыжки.	1	
12.	Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы	1	
13.	Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы	1	
14.	Поворот прыжком	1	
15.	Ходьба и бег между предметами	1	
16.	Ходьба и бег между предметами	1	
17.	Метание на дальность	1	
18.	Метание на дальность	1	
19.	Ходьба и бег по кругу	1	
20.	Перебрасывание мяча друг другу	1	
21.	Перебрасывание мяча друг другу	1	
22.	Бег змейкой	1	
23.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1	
24.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1	
25.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1	
26.	Повороты прыжком на месте	1	
27.	Ходьба и бег	1	
28.	Ходьба и бег	1	
29.	Перепрыгивание через шнур	1	
30.	Перепрыгивание через шнур	1	
31.	Прыжки с высоты	1	
32.	Подвижные игры.	1	
33.	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	1	
34.	Метание мяча на дальность	1	
35.	Ходьба и бег	1	
36.	Ведение мяча одной рукой	1	
37.	Ведение мяча одной рукой	1	
38.	Ведение мяча одной рукой	1	
39.	Подвижные игры «Метко в цель», «Кто быстрее?»	1	
40.	Подвижные игры «Кто быстрее?», «Охотники и утки»	1	
41.	Повороты на месте с переступанием	1	
42.	Повороты на месте с переступанием	1	
43.	Повороты на месте с переступанием	1	
44.	Подвижные игры «Салочки», «Мышеловка»	1	
45.	Подвижные игры	1	
46.	Подвижные игры	1	
47.	Подвижные игры «Мышеловка», «Охотники и утки»	1	
48.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	
49.	Подвижные игры «Штандр», «Перестрелка»	1	
50.	Подвижные игры	1	
51.	Подвижные игры	1	
52.	Подвижные игры	1	

53.	Общеразвивающие упражнения	1	
54.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1	
55.	Прыжок в длину с места	1	
56.	Общеразвивающие упражнения	1	
57.	Ходьба и бег между предметами	1	
58.	Ходьба между предметами	1	
59.	Прыжки через короткую скакалку на месте	1	
60.	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд	1	
61.	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд Игра «У медведя во бору...»	1	
62.	Общеразвивающие упражнения	1	
63.	Ходьба и бег	1	
64.	Ходьба по полу по начерченной линии	1	
65.	Общеразвивающие упражнения		
66.	Медленный бег	1	
67.	Бег на месте с высоким подниманием бедра	1	
68.	Прыжки в высоту с шага Игра «Съедобное и несъедобное»	1	
69.	Прыжки в длину с места	1	
70.	Ходьба парами по гимнастической скамейке	1	
71.	Упражнения на развитие координации и равновесия Игры для развития координационных способностей «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы» Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка»	1	
72.	Игры для развития координационных способностей «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы»	1	
73.	Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка»	1	
74.	Игры «Гололедица», «Дерево»	1	
75.	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам	1	
76.	Ходьба с изменением направления движения Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом»	1	
77.	Игры «День и ночь», «Здравствуй, бабушка!»	1	
78.	Общеразвивающие упражнения	1	
79.	Пролазание в обруч	1	
80.	Прыжки из обруча в обруч	1	
81.	Ходьба с ускорением темпа	1	
82.	Ходьба с замедлением темпа	1	
83.	Игры «Класс-смирно!», «Сова и мыши»	1	
84.	Общеразвивающие упражнения	1	
85.	Общеразвивающие упражнения	1	
86.	Общеразвивающие упражнения	1	
87.	Игры «Голова дракона», «С кочки на кочку», «Медведь и пчёлы»	1	
88.	Общеразвивающие упражнения	1	
89.	Игры «Запрещённое движение», «Лиса и куры»	1	
90.	Метание	1	
91.	Метание	1	
92.	Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг»	1	
93.	Общеразвивающие упражнения	1	

94.	Прыжки в длину с разбега	1	
95.	Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь – дальше будешь»	1	
96.	Бег на скорость 30 метров	1	
97.	Общеразвивающие упражнения	1	
98.	Подвижные игры «Два дома», «Кто быстрее»	1	
99.	Общеразвивающие упражнения	1	
100.	Метание малого мяча	1	
101.	Метание малого мяча	1	
102.	Игры «Гонка крабов», «Сбей кеглю!», «Передача мяча»	1	