

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Новгородской области  
Комитет образования Администрации муниципального округа  
АМОУ «ООШ № 4»



УТВЕРЖДЕНО

директор

В.Н. Яковлева

Приказ №102 от «20.» 06 2024 г

**Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»  
2 класс (вариант I)**

**д. Новое Рахино  
2024-2025 год**

Рабочая адаптированная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1) для 2 класса по предмету «Адаптированная физическая культура» составлена в соответствии с ФГОС УО (интеллектуальными нарушениями) на основе «Адаптированной основной общеобразовательной программы начального образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» и нормативно - правовых документов(Приложение1).

## **Пояснительная записка**

### **1. Цели и задачи программы**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно- развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**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;

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

### **Основные направления коррекционной работы:**

обогащение чувственного опыта;

коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Место учебного предмета «Физическая культура».

На изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе отводится 3 часа в неделю, что соответствует 102 часам в год.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся Предметные результаты по окончании 2 класса 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; под счёт 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 режимедня (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

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

**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.

• Учебно-тематический план

### Содержание учебной программы во 2 классе

Рабочая программа состоит из разделов:

«Знания о физической культуре».

«Гимнастика с основами акробатики».

«Лёгкая атлетика».

«Игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. В 1-4 классах два раза в год (в сентябре и мае) проводится учёт показателей физической подготовленности учащихся в беге на 30 м, прыжках в длину с места, гибкости.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся во 2 классе

№	Содержание учебного предмета	Характеристика деятельности обучающихся
1.	Знания о	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

	<b>физическо й культуре</b>	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.
2.	<b>Гимнастик а с основами акробатик и Строевые упражнения</b>	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	<p>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.</p> <p>Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.</p>
---	---

Упражнения для формирования правильной осанки	<p>Самостоятельное принятие правильной осанки. Различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки.</p> <p>Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.</p> <p>Сохранение правильной осанки в ходьбе, удерживая небольшой груз в руках.</p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками,</p>
Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами	<p>флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.</p> <p>Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.</p>
Элементы акробатических упражнений	

	Лазанье и перелезание	<p>Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами (усилия только руками или только ногами). То же по гимнастической стенке.</p> <p>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).</p>
	Висы	<p>В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.</p>
	Равновесие	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.</p>
	Переноска грузов и передача предметов	<p>Ходьба по полу по начертанной линии. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук (3 – 4 сек.).</p>

		<p>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.</p>
<b>3.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	
	Ходьба	<p>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 высоким подниманием бедра.</p>
	Бег	<p>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).</p>
	Прыжки	<p>Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперёд, в стороны. Прыжки с высоты 10 – 40 см с</p>

<p>Метание</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>
<p>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p>	<p>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 зрения 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</p>



		<p>длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.</p> <p>Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.</p> <p>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).</p>
5.	Игры	
	Коррекционные игры	<p>«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок»</p> <p>«Запомни порядок», «Летает — не летает», «Хоп, стоп, раз», «Зеркало».</p>
	Игры с элементами обще развивающих упражнений	<p>«Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Передал и садись», «Не отдам», «Достань предмет».</p>
	Игры с бегом и прыжками	<p>«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место», «Бег за флажками», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка».</p>
	Игры с бросанием, ловлей и метанием	<p>«Гонка мячей в колонне», «Охотники и утки», «Снайперы», «Кто дальше бросит?»</p> <p>По выбору учащихся</p>
	Подвижные игры	«Лучшие стрелки»
	Игры зимой	

**Календарно – тематическое планирование 2 класс 102 часа**

№ уро ка	Тема урока	Кол-во часов
1	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям,	1
	переодевание. Понятие о начале ходьбы и бега.	
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 УТГ.	1
4	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!» «Класс, стройся!».	1
5	Ходьба в колонне с левой ноги. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.	1
6	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.	1
7	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1
8	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полу приседе. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1
9	Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег на носках (медленно).	1

10	Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета).	1
11	Бег с преодолением простейших препятствий.	1
12	Ходьба по разметке. Бег на скорость до 30 м.	1
13	Бег на скорость 30 м.	1
14	Прыжки в длину с места.	1
15	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь.	1
16	Медленный бег до 2 мин. Метание малого мяча с места на дальность.	1
17	Прыжки в длину с шага.	1
18	Метание малого мяча по горизонтальной мишени с расстояния 2 – 6 м с места.	1
19	Метание малого мяча по вертикальной мишени с расстояния 2 – 6 м с места.	1
20	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах). Коррекционные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».	1
21	Прыжки в высоту с шага. Игры с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий», «Ктобыстрее?».	1
22- 23	Прыжки через короткую скакалку. Поднимание туловища.	2

24	Броски набивного мяча сидя ноги врозь двумя руками из – заголовы.	1
25.	Подвижные игры.	1
26	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии. Правила поведения на уроках гимнастики. Комплекс УГГ.	1
27	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	1
28	Дыхательные упражнения.	1
29	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
30	Комплекс обще развивающих упражнений.	1
31	Комплекс корригирующих упражнений.	1
32	Комплекс обще развивающих упражнений с гимнастической палкой.	1
33	Комплекс обще развивающих упражнений с флажками.	1
34	Комплекс обще развивающих упражнений с малым обручем.	1
35	Комплекс обще развивающих упражнений с большим мячом.	1
36	Комплекс обще развивающих упражнений с малым мячом.	1
37-38	Кувырок вперед по наклонному мату.	2
39	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1

40	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами (усилия только руками или только ногами).	1
41	Лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами.	1
42	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1
43	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	1
44	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору).	1
45	Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным движением рук.	1
46	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.	1
47	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	1
48-49	Подвижные игры	2
50	Элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр. Комплекс УГГ.	1
51	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».	1
52	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Передал и садись», «Не отдам».	1
53	Игры с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	1
54	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Гонка мячей в колонне», «Охотники и утки».	1

55	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Достань предмет», «Не урони мяч».	1
56	Игры с бегом и прыжками «Бег за флажками», «Волк во рву».	1
57	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Кто дальше бросит», «Снайперы».	1
58	Коррекционные игры «Хоп, стоп, раз», «Зеркало».	1
59	Подвижные игры по выбору учащихся.	1
60	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).	1
61	Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.	1
62	Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место открытыми и закрытыми глазами.	1
63	Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке.	1
64	Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля.	1
65	Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.	1
66	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.	1
67	Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.	1
68	Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.	1
69	Передача большого мяча в колонне сбоку – назад и вперед.	1

70	Коллективная переноска гимнастических скамеек.	1
71	Переноска двух набивных мячей до 4 кг различными способами(катанием, на руках).	1
72	Переноска 8 – 10 гимнастических палок.	1
73	Упражнения на дыхание.	1
74	Упражнения на расслабление мышц.	1
75	Обще - развивающие упражнения по подражанию.	1
76	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
77	Игры с мячом	1
78	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Комплекс УГГ.	1
79	Ходьба с изменением скорости.Бег на месте с высокимподниманием бедра.	1
80	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад.	1
81	Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам,перед грудью, за голову. Бег с преодолением простейших препятствий.	1
82	Медленный бег до 2 мин. Прыжки на одной ноге: на месте, спродвижением вперёд, в стороны.	1
83	Прыжки в глубину с высоты 10 – 40 см с мягким приземлением.	1
84	Прыжки в высоту с небольшого разбега (3 – 4 м).	1

85	Прыжки в длину с места.	1
86	Метание большого мяча двумя руками из – за головы.	1
87	Метание большого мяча двумя руками снизу с места в стену.	1
88	Броски набивного мяча (1 кг) сидя, двумя руками из – за головы.	1
89	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену.	1
90	Быстрый бег на скорость (20 – 30 м).	1
91	Чередование ходьбы и бега на расстоянии до 40 м (20 м –ходьба, 20 м – бег).	1
92	Прыжки в длину с прямого разбега.	1
93	Бег 30 м.	1
94	Прыжки в длину с места.	1
95	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь.	1
96	Прыжки через короткую скакалку.	1
97	Броски набивного мяча сидя ноги врозь.	1
98	Поднимание туловища.	1
99	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1



100-101	Подвижные игры	2
102	Эстафеты	1

## **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
2. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
3. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997.
4. Матвеев А.П. Учебник для 1 класса «Физическая культура». - М.: Издательство «Просвещение», 2011.

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Мячи (малые, большие, волейбольные, теннисные), гимнастические маты, скакалки, обручи малые, гимнастические палки, флажки, набивные мячи, баскетбольные кольца, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, прыжковая яма, плакаты, бубен, погремушки, музыкальный центр.