

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Рогозихинская основная общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей  
начальных классов

Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Михалева О.В.

Протокол № 1  
от 15.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель  
директора по УВР

\_\_\_\_\_ Л.К. Шишкоедова

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора  
\_\_\_\_\_ Е.Н. Михалева

Приказ № 102-о  
от 15.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Адаптированная физкультура»

для 2 класса начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель:  
Михалева Елена Николаевна,  
учитель начальных классов  
МБОУ «Рогозихинская ООШ»

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Адаптированная физкультура» для 2 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

-Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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.

**Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.**

**Основная цель изучения данного предмета** 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.

### **Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 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;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### ***Знания о физической культуре***

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. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### ***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

### ***Практический материал.***

#### ***Построения и перестроения.***

#### ***Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):***

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

#### ***Упражнения с предметами:***

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### ***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

### ***Практический материал:***

**Ходьба.** Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. 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. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

**Бег.** Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.

Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места 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. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### ***Игры***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

### **Практический материал. Подвижные игры:**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

### ***Физическая культура***

#### **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, 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.

### Поурочно-тематическое планирование по адаптивной физкультуре. 2 класс.

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Примечание	
1	Ходьба в колонне по одному, по кругу, бег друг за другом.	1		
2	Ходьба по рейке, положенной на пол. Кружение в обе стороны.	1		
3	Прыжки на двух ногах на месте, из кружка в кружок.	1		
4	Ползание на четвереньках по прямой.	1		
5	Катание мяча друг другу.	1		
6	Ходьба на носках, с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую.	1		
7	Упражнение в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы. Упражнение в медленном кружении в обе стороны.	1		
8	Упражнение в прыжках вверх с места; прыжки вокруг и между предметами.	1		
9	Обучение перелазанию через бревно, умению ползать на четвереньках между предметами.	1		
10	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу.	1		
11	Упражнение в ходьбе по кругу, в колонне по одному, змейкой; в беге в колонне по одному, на носочках, змейкой.	1		
12	Упражнение в ходьбе по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1		
13	Упражнение в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; между предметами.	1		
14	Полоса препятствий.	1		
15	Обучение умению катать мяч между предметами, умению метать мяч в горизонтальную цель двумя руками от груди.	1		
16	Эстафета. Передача эстафетной палочки.	1		
17	Ходьба с высоким подниманием колена; по два; в разных направлениях. Бег в медленном темпе, змейкой.	1		
18	Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы. Медленное кружение в обе стороны.	1		
19	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед;	1		

	через шнур.			
20	Ползание на четвереньках между предметами.	1		
21	Катание мяча в воротца. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	1		
22	Ходьба по кругу и в разных направлениях; бег по прямой и змейкой.	1		
23	Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1		
24	Прыжки через предметы; между предметами.	1		
25	Ползание на четвереньках между предметами. Упражнения в пролазании в обруч.	1		
26	Катание мяча между предметами, метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.	1		
27	Ходьба враспынную, с выполнением заданий, бег в медленном темпе, с выполнением заданий.	1		
28	Ходьба по рейке, положенной на пол; по прямой дорожке; по ребристой доске с перешагиванием через предметы.	1		
29	Прыжки с высоты; из кружка в кружок.	1		
30	Лазание по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках вокруг предметов.	1		
31-32	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	2		
33	Ходьба с выполнением заданий, по два, враспынную, в беге по прямой и змейкой; в быстром темпе.	1		
34	Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1		
35	Прыжки с высоты; на двух ногах на месте; через 4-6 линий.	1		
36	Подлазание под препятствие, не касаясь руками пола. Лазание по гимнастической стенке.	1		
37	Броски и ловля мяча. Катание мяча между предметами.	1		
38	Ходьба с выполнением заданий (с поворотом); бег в медленном темпе, с выполнением заданий.	1		
39	Ходьба по наклонной доске; по лестнице, положенной на пол.	1		
40	Прыжки через 4-6 линий (поочередно через каждую), в длину с места.	1		
41	Лазание по гимнастической стенке, ползание на четвереньках по прямой.	1		
42	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой, ловля мяча, брошенного взрослым.	1		
43	Ходьба с выполнением заданий (с приседанием); бег в медленном и быстром темпе.	1		
44	Ходьба по наклонной доске; по ребристой доске с перешагиванием через предметы.	1		
45	Прыжки в длину с места, с высоты, вверх с места.	1		
46	Пролазание в обруч и подлазание под препятствие, не касаясь руками пола.	1		
47-48	Бросание и ловля мяча; метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.	2		
49-50	ОРУ с баскетбольным мячом.	2		
51-52	Ведение баскетбольного мяча на месте.	2		
53-	Ведение баскетбольного мяча в движении.	2		

54				
55-56	Ведение баскетбольного мяча змейкой.	2		
57-58	Ведение баскетбольного мяча из различных исходных положений.	2		
59-60	Передача баскетбольного мяча от груди на месте.	2		
61-62	Передача баскетбольного мяча из-за головы на месте.	2		
63-64	Передача и ведение мяча по средствам эстафет.	2		
65-66	Бросок мяча в цель (щит, кольцо, мишень).	2		
67-68	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления (змейкой, противходом).	2		
69-70	Волейбол: ознакомление со стойкой волейболиста и верхним приёмом волейбольного мяча.	2		
71	Упражнение в ходьбе в колонне по одному, по кругу, в беге друг за другом.	1		
72	Обучение ходьбе по рейке, положенной на пол. Развитие навыка кружения в обе стороны.	1		
73	Развитие навыка прыжков на двух ногах на месте, прыжков из кружка в кружок.	1		
74	Обучение ползанию на четвереньках по прямой.	1		
75	Обучение умению катать мяч друг другу.	1		
76	Упражнение в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; в беге в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую.	1		
77	Упражнение в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы. Упражнение в медленном кружении в обе стороны.	1		
78-79	Бег 30 метров с низкого старта. Встречная эстафета.	2		
80	Бег 30 метров с низкого старта.	1		
81-82	Бег 30 метров, на результат.	2		
83-84	Прыжки в длину с разбега способом, согнув ноги.	2		
85-86	Прыжки в длину с разбега способом, согнув ноги на результат.	2		
87-88	Метание малого мяча на дальность.	2		
89-90	Метание малого мяча на результат.	2		
91-92	Элементы передачи эстафетной палочки.	2		
93-94	Передача эстафетной палочки, пробегание отрезка 20 метров.	2		
95-96	Элементы футбола.	2		
97-98	Ведения мяча змейкой.	2		
99-	Передача футбольного мяча в парах.	2		

