

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Нижегородской области

Большеболдинский муниципальный округ

МБОУ "Н-Слободская основная школа "

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МБОУ "Н-
Слободская основная
школа"**

**Полянцев В.Н.
Приказ №110 от «30» 08
2023 г.**

АДАптированная рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 8.1)

с. Новая Слобода 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа является частью адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями МБОУ «Н-Слободская основная школа», 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 закалывание 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 в год (за счет уплотнения материала).

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.

Гимнастика с основами акробатики

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. Удержание 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.

Элементы акробатических упражнений Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье и перелезание Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами (усилия только руками или только ногами). То же по гимнастической стенке. 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).

Висы В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук (3 – 4 сек.).

Переноска грузов и передача предметов Передача большого мяча в колонне сбоку – назад и вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска двух

набивных мячей до 4 кг различными способами (катанием, на руках). Переноска 8 – 10 гимнастических палок.

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 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).

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.

Метание 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.

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

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 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 «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок» «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Хоп, стоп, раз», «Зеркало».

Игры с элементами обще развивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Передал и садись», «Не отдам», «Достань предмет».

Игры с бегом и прыжками

«У ребят

порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место», «Бег за флажками», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка».

Игры с бросанием, ловлей и метанием

«Гонка

мячей в колонне», «Охотники и утки», «Снайперы», «Кто дальше бросит?»

Подвижные игры По выбору учащихся

Игры зимой

«Лучшие

стрелки»

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»		1		
1	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о начале ходьбы и бега. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1		
Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики»		2		
2	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		
3	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1		
Раздел программы «Лёгкая атлетика»		5		
4	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полу приседе. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1		
5	Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег на носках (медленно). Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета).	1		
6	Бег с преодолением простейших препятствий. Ходьба по разметке. Бег на скорость до 30 м.	1		
7	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с шага. Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь.	1		
8	Медленный бег до 2 мин. Метание малого мяча с места на дальность. Прыжки в высоту с шага.	1		
	Контрольно – измерительные материалы	1		
9	Прыжки через короткую скакалку. Броски набивного мяча сидя ноги врозь двумя руками из – за головы. Поднимание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1		
Раздел программы «Игры»		1		
10	Коррекционные игры «Отгадай по голосу», «Карусели». Игры с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	1		
Раздел программы «Знания о физической культуре»		1		
11	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии. Правила поведения на уроках гимнастики. Комплекс УГГ.	1		
Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики»		9		
	Обще развивающие упражнения без	2		

	<i>предметов</i>			
12	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения.	1		
13	Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс обще развивающих упражнений. Комплекс корригирующих упражнений.	1		
	<i>Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами</i>	2		
14	Комплекс обще развивающих упражнений с гимнастической палкой. Комплекс обще развивающих упражнений с флажками.	1		
15	Комплекс обще развивающих упражнений с малым обручем. Комплекс обще развивающих упражнений с мячом.	1		
	<i>Элементы акробатических упражнений</i>	1		
16	Кувырок вперед по наклонному мату. Стойка на лопатках, согнув ноги.	1		
	<i>Лазанье</i>	1		
17	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами (усилия только руками или только ногами). Лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами.	1		
	<i>Висы</i>	1		
18	В виси на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	1		
	<i>Равновесие</i>	1		
19	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору). Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным движением рук. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	1		
Раздел программы «Знания о физической культуре»		1		
20	Элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр. Комплекс УГГ.	1		
Раздел программы «Игры»		2		
21	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Часовые и разведчики». Игры с элементами обще развивающих упражнений «Не отдам». Игры с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?». Игры с бросанием, ловлей и метанием «Охотники и утки».	1		
22	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Достань предмет», «Не урони мяч». Игры с бегом и прыжками «Бег за флажками», «Волк во рву». Игры с бросанием, ловлей и метанием «Снайперы». Коррекционные игры «Хоп, стоп, раз», «Зеркало».	1		
Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики»		6		
<i>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-</i>		3		

временной дифференцировки и точности движений)				
23	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 зрением в момент поворота.	1		
24	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.	1		
	Переноска груза	1		
25	Передача большого мяча в колонне сбоку – назад и вперед. Переноска двух набивных мячей до 4 кг различными способами (катанием, на руках). Переноска 8 – 10 гимнастических палок.	1		
	Упражнения без предметов	2		
26	Упражнения на дыхание. Упражнения на расслабление мышц. Обще развивающие упражнения по подражанию. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1		
Контрольно – измерительные материалы		1		
27	Прыжки через короткую скакалку. Броски набивного мяча сидя ноги врозь. Поднимание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1		
Раздел программы «Знания о физической культуре»		1		
28	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Комплекс УГГ.	1		
Раздел программы «Лёгкая атлетика»		3		
29	Ходьба с изменением скорости. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад. Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег с преодолением простейших препятствий.	1		
30	Медленный бег до 2 мин. Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки в глубину с высоты 10 – 40 см с мягким приземлением. Прыжки в высоту с небольшого разбега (3 – 4 м). Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с прямого разбега.	1		
31	Метание большого мяча двумя руками из – за головы. Метание большого мяча двумя руками снизу с места в стену. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену. Метание с места малого мяча вдаль.	1		
Контрольно – измерительные материалы		3		
32	Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Наклоны туловища вперед сидя ноги врозь.	1		
33	Прыжки через короткую скакалку. Броски набивного мяча сидя ноги врозь.	1		
34	Поднимание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1		

	Итого	34		
--	--------------	-----------	--	--

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.