

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
Казенное общеобразовательное учреждение Омской области
«Петропавловская адаптивная школа-интернат»

Рассмотрено на заседание
МС
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г.

«Утверждаю»
Директор КОУ
«Петропавловская адаптивная
школа-интернат»
_____ Л.Н.Астапович
Приказ № _____
« ____ » _____ 20 ____ г.

Рабочая программа по предмету
адаптивная физическая культура
для обучающихся 2 класса
на 2024–2025 учебный год

Разработана и реализуется в соответствии
с ФГОС образования для обучающихся с интеллектуальными нарушениями
Вариант 1

Составитель:
учитель
Криванков Олег Васильевич

Муромцево
2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 2 класс составлена на основе следующих нормативных документов, регламентирующих составление и реализацию рабочих программ:

– Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.

– Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

– Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);

– Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1– 4 классы, под редакцией В.В.Воронковой. – М.: Просвещение, 2013;

- приказ от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классы», под редакцией Бгажноковой И.М. (Просвещение, 2011).

Цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с интеллектуальными нарушениями в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- 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;

Предмет «Физическая культура» реализуется в урочной деятельности.

Программа рассчитана на 1 год обучения - 99 часов (3 часа в неделю) в соответствии с учебным планом школы.

2.Общая характеристика учебного предмета:

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой

деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью в учебном плане КОУ «Петропавловская школа-интернат», который является частью адаптированной основной общеобразовательной программы (АООП), выделяется следующее количество учебных часов для освоения учебного предмета «Физическая культура»:

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
2 класс	3	34	102

4. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Рабочая программа для 2 класса направлена на достижение обучающимися определенных личностных и предметных результатов, а также на формирование базовых учебных действий. Изучение предмета «Физическая культура» направлено на формирование следующих базовых учебных действий:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Предметные результаты:

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень овладения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью

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.

Регулятивные БУД

–принимать учебную задачу урока, воспроизводить её в ходе урока по просьбе учителя и под руководством учителя;

–планировать свои действия на отдельных этапах урока с помощью учителя;

–контролировать выполненные задания с опорой на эталон (образец) или по алгоритму, данному учителем;

–оценивать результаты собственных учебных действий и учебных действий одноклассников (по алгоритму, заданному учителем или учебником);

–фиксировать по ходу урока и в конце его удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью смайликов, разноцветных фишек и пр.), позитивно относиться к своим успехам, стремиться к улучшению результата;

–анализировать причины успеха/неуспеха с помощью разноцветных фишек, лесенок, оценочных шкал;

–осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу», «Мне нужно ещё немного потрудиться», «Я ещё только учусь», «Каждый имеет право на ошибку» и др.

Познавательные БУД

- знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- знать понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок;
- выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;
- выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;
- выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне;
- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);
- ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м;
- медленно бегать с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений;
- выполнять броски и ловлю мячей;
- выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Коммуникативные БУД

- отвечать на вопросы учителя по теме урока;
- слышать и слушать партнёра по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;
- под руководством учителя объединяться в группу сверстников для выполнения задания, проявлять стремление ладить с собеседниками, не демонстрировать превосходство над другими, вежливо общаться;
- оценивать поступок героя, используя доступные оценочные средства (плохо/хорошо, уместно/неуместно, нравственно/безнравственно и др.), высказывая свою точку зрения;
- соотносить в паре или в группе выполнение работы по алгоритму, данному в учебнике или записанному учителем на доске;
- оценивать по предложенной учителем шкале качество чтения, пересказ текста, выполнение проекта;
- признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие;

–употреблять вежливые слова в случае неправоты «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть».

Диагностика сформированности **базовых учебных действий** проводится в 3 этапа:

1 этап – сентябрь (первичная диагностика)

2 этап - декабрь (промежуточная диагностика)

3 этап - май (итоговая диагностика)

Сформированность базовых учебных действий оценивается по следующей системе:

«Да» (+) - *умеет* (вступать в контакт с педагогом, принимать помощь педагога, понимать инструкцию педагога, общаться со сверстниками в классе)

«Нет» (-) - *не умеет* (вступать в контакт с педагогом, принимать помощь педагога, понимать инструкцию педагога, общаться со сверстниками в классе)

«Не всегда» (!) - *не всегда* (вступает в контакт с педагогом, принимает помощь педагога, понимает инструкцию педагога, общается со сверстниками в классе)

Результаты диагностики заносятся в таблицу (Приложение 1)

5. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Структура курса представлена следующими разделами:

- «Знания о физической культуре»;

- «Гимнастика»;

- «Легкая атлетика»;

- «Лыжная подготовка»;

- «Игры».

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.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд.

Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

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.

Формы организации обучения:

- урок (40 минут) — основная форма;
- фронтальные занятия,
- групповые занятия,

- индивидуальные занятия.

Тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	формы работы
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Беседы
2	Подвижные и спортивные игры	34	Беседа Игры и упражнения
3	Легкая атлетика	29	Беседа Игры и упражнения
4	Гимнастика с основами акробатики	20	Беседа Игры и упражнения
5	Лыжные гонки	21	Беседа Игры и упражнения

При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

6.Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 2 класса

1 четверть (24 часа) 3 часа в неделю

№ урока	Раздел программы, тема урока	Основные виды деятельности	Кол-во часов	Дата по плану	Кол-во часов	Дата по факту
	Легкая атлетика		15			
1	Основы знаний о физической культуре История Олимпийских Игр. Здоровье человека. Техника безопасности. Подвижные игры.	Беседа. Показ. Практическая работа.	1	02.09		
2	Беговая подготовка. Ходьба и бег на короткие дистанции.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	04.09		
3	Беговая подготовка. Ходьба и бег с ускорением	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	06.09		
4	Беговая подготовка. Равномерный бег.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	09.09		
5	Беговая подготовка. Соревнования	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения,	1	11.09		

		закрепление				
6	Беговая подготовка. Челночный бег.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	13.09		
7	Беговая подготовка. Эстафеты.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	16.09		
8	Метание малого мяча. Различные способы передвижений.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	18.09		
9	Беговая подготовка. Метание малого мяча.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	20.09		
10	Метание малого мяча. Развитие выносливости.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	23.09		
11	Беговая подготовка. Развитие скорости и выносливости.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	25.09		
12	Беговая подготовка.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	27.09		
13	Беговая и прыжковая подготовка.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	30.09		
14	Беговая и прыжковая подготовка.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	02.10		
15	Прыжковая подготовка. Беговая подготовка.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	04.10		
	Подвижные игры.		8			
16	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	07.10		
17	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	09.10		
18	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения,	1	11.10		

		закрепление				
19	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	14.10		
20	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	16.10		
21	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	18.10		
22	Подвижные игры на материале легкой атлетики	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	21.10		
23	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	23.10		
	Легкая атлетика		1			
24	Представление о физических качествах. Эстафеты и подвижные игры на материале легкой атлетики.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	25.10		
2 четверть (20 часов) 3 часа в неделю						
	Подвижные игры		4			
25	Передачи и ведение мяча.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	06.11		
26	Броски баскетбольного мяча.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	08.11		
27	Броски баскетбольного мяча.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	11.11		
28	Утренняя зарядка. Закаливание.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	13.11		

Гимнастика			16			
29	Строевая подготовка. Организующие команды и приемы.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	15.11		
30	Строевая подготовка. Организующие команды и приемы	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	18.11		
31	Акробатика. Группировка	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	20.11		
32	Акробатика. Перекаты.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	22.11		
33	Акробатика. Кувырок вперед.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	25.11		
34	Акробатика. Кувырок в сторону.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	27.11		
35	Акробатика. Стойка на лопатках.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	29.11		
36	Кувырок вперед и назад.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения,	1	02.12		

		закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий				
37	Гимнастика на снарядах	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	04.12		
38	Гимнастика на снарядах	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	06.12		
39	Прикладная гимнастика	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	09.12		
40	Прикладная гимнастика.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	11.12		
41	Прикладная гимнастика.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	13.12		
42	Прикладная гимнастика.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	16.12		
43	Прикладная гимнастика.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	18.12		

44	Прикладная гимнастика.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	20.12		
Гимнастика			2			
45	Прикладная гимнастика.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	23.12		
46	Прикладная гимнастика.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	25.12		
Подвижные игры.			4			
47	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	27.12		
3 четверть (28 часов) 3 часа в неделю						
48	Измерение показателей развития физических качеств. Подвижные игры на материале гимнастики.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	13.01		
49	Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	15.01		
50	Измерение показателей развития физических качеств. Подвижные игры.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение	1	17.01		

		заданий				
	Лыжные гонки		19			
51	Лыжная подготовка.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	20.01		
52	Лыжная подготовка.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	22.01		
53	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	24.01		
54	Технические действия на лыжах. Спуски.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	27.01		
55	Технические действия на лыжах. Повороты.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	29.01		
56	Лыжная подготовка. Преодоление препятствий.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	31.01		
57	Лыжная подготовка. Скользкий шаг.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	03.02		
58	Лыжная подготовка. Скользкий шаг.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения,	1	05.02		

		закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий				
59	Лыжная подготовка. Скользкий шаг.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	07.02		
60	Технические действия на лыжах. Торможение	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	10.02		
61	Технические действия на лыжах. Торможение	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	12.02		
62	Технические действия на лыжах. Спуски.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	14.02		
63	Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	17.02		
64	Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	19.02		
65	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	21.02		

66	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	24.02		
67	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	26.02		
68	Передвижение на лыжах по учебному кругу	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	28.02		
69	Передвижение на лыжах по учебному кругу.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	03.03		
	Подвижные игры		3			
70	Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	05.03		
71	Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	07.03		
72	Подвижные игры на основе баскетбола.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	10.03		
	Подвижные игры		13			
73	Подвижные игры на основе баскетбола.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения,	1	12.03		

		закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий				
74	Подвижные игры на основе баскетбола.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	14.03		
75	Подвижные игры на основе баскетбола.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	17.03		
76	Подвижные игры на основе баскетбола.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	19.03		
77	Подвижные игры на основе баскетбола.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	21.03		
78	Подвижные игры на основе баскетбола.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	24.03		
79	Оздоровительные формы занятий. Подвижные игры на материале баскетбола.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	26.03		
80	Оздоровительные формы занятий. Тест «Проверь себя» на знание роли органов чувств в развитии физических качеств. Народные подвижные игры.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	28.03		

4 четверть						
81	Подвижные игры на основе волейбола.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	09.04		
82	Подвижные игры на основе волейбола.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	11.04		
83	Подвижные игры на основе волейбола.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	14.04		
84	Подвижные игры на основе футбола.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	16.04		
85	Подвижные игры на основе футбола.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	18.04		
Лёгкая атлетика			11			
86	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжковая подготовка	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	21.04		
87	Прыжковая подготовка. Бросок набивного мяча.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	23.04		
88	Беговая подготовка. Метание малого мяча.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя	1	25.04		

		практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий				
89	Беговая подготовка. Метание малого мяча.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	28.04		
90	Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	30.04		
91	Беговая подготовка. Равномерный бег, бег с ускорением.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	05.05		
92	Беговая подготовка. Равномерный бег, бег с ускорением.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	07.05		
93	Беговая подготовка. Бег с изменением направления движения.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	12.05		
94	Беговая подготовка.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	14.05		
95	Беговая подготовка.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	16.05		

96	Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	19.05		
97	Беговая подготовка. Равномерный бег, бег с ускорением.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	21.05		
98	Итоговое занятие	закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий		23.05		

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Освоение учебного предмета «Физическая культура» предполагает использование инструментов, технических средств обучения для создания и воспитания младших школьников с лёгкой степенью умственной отсталости:

Гимнастический инвентарь

- Перекладина разновысокая
- Конь, козел для опорных прыжков
- Канат для перетягивания
- Скамьи гимнастические
- Скакалки
- Палки гимнастические
- Маты гимнастические в чехлах

Легкоатлетический инвентарь

- Флажки судейские
- Секундомеры электронные
- Рулетка металлическая (1-100 м)
- Эстафетные палки
- Мяч малый для метания
- Финишные стойки
- Полотнище «СТАРТ», Полотнище «ФИНИШ»

Лыжный инвентарь

- Лыжи беговые с креплениями
- Палки лыжные

Инвентарь для спортивных сооружений

- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Сетки волейбольные
- Насосы для надувания мячей
- Свистки судейские
- Флажки судейские

- Скамьи гимнастические (на каждую спортплощадку)
- Стойки для обводки
- Фишки
- Аптечка
- Кегли
- Мишень «дартс»
- Палка гимнастическая пластмассовая
- Скакалка резиновая
- «Удочка»
- Методическое пособие с описанием игр

Система оценивания

В 2 классе в течение учебного года отметки обучающимся не выставляются. Результат продвижения обучающихся в развитии определяется на основе анализа (1 раз в четверть) их деятельности. Контроль осуществляется в виде стартового, текущего и итогового контроля в следующих формах: устный опрос, письменные и практические работы. Систематический и регулярный опрос обучающихся является обязательным видом работы на уроках.

В целях контроля в 1-4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Система оценивания для 3-4 четверти во 2 классе

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка «3».

Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

В 2—4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. Но для учащихся 2—4 классов коррекционной школы возрастных нормативов нет. Поэтому учитель сам может

определить приблизительные нормативы для среднего ученика и руководствоваться ими в работе.

9. Учебно-методическое обеспечение

Нормативно-правовые документы:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ от 29.12.2012г.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

[Б11р://Гдо8-оу/.Бег/еп.8рБ.ги/^р-соп1епУир1оaa8/2014/04/08_ФГОС_УО_19,10.2015.ра#](http://Гдо8-оу/.Бег/еп.8рБ.ги/^р-соп1епУир1оaa8/2014/04/08_ФГОС_УО_19,10.2015.ра#)

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Учебно-методическая литература:

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб. 2003.

2. Андриющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.

3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.

4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.

5. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999

6. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.

7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002

8. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.

9. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.

10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

11. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.

12. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.

13. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.

Мониторинговая карта фиксации достижений *предметных результатов* обучения по предмету «Физическая культура» во 2 классе (1-4) для обучающихся с интеллектуальными нарушениями

Вариант 1

на 2024-2025 учебный год

Предметные учебные действия	Ф. И. ученика																											
	сен	лек	ма	сен	лек	ма	сен	лек	ма	сен	лек	ма	сен	лек	ма	сен	лек	ма	сен	лек	ма	сен	лек	ма	сен	лек	ма	
Знания о физической культуре																												
Знать технику безопасности на уроках физической культуры																												
Уметь правильно ориентироваться в пространстве спортзала																												
Легкая атлетика																												
Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики																												

