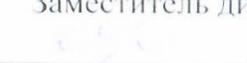


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 /Ефейкина Г. Г./

от «30» августа 2021г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ Упоровская СОШ

 /Медведева Г. П./

Приказ № 130-од «30» августа 2021г.

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**в 2 «б» классе**  
**на 2021 – 2022 учебный год**  
**(для учащихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1))**  
**(на дому)**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» составлена на основании следующих нормативных документов:

- 1 Приказ министерства образования и науки Российской Федерации . N 159 9 от 19 декабря 2014 г. "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ";
- 2 Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (Вариант 1);
- 3 Авторская программа «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Лях, В.И.;
- 4 Учебный план МАОУ Упоровская средняя общеобразовательная школа, приказ от 23.06.2021 г. № 109/3 – од.

### РАЗДЕЛ 1.

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

##### Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

##### Метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

##### Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### РАЗДЕЛ 2.

#### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

##### Знания о физической культуре

*Сведения о спорте:* сведения об истории возникновения различных видов спорта, их названий. Ознакомление с элементарными правилами некоторых спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) и правилами проведения соревнований.

Правила поведения учащихся на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, лыжах и подвижных игр.

##### *Способы физкультурной деятельности*

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

##### *Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения.*

###### *Ходьба:*

- с изменением направления и техники;
- широким свободным шагом с сохранением правильной осанки;
- с замедлением и ускорением;
- с остановками по сигналу; и

- митируя животных, птиц, самолет, паролод, паролод и т.д.

#### **Бег:**

- равномерный медленный бег в чередовании с ходьбой.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Мяч», «Быстрый, ловкий», «Вокруг стульев», «Кто быстрее», «Мяч по кругу», «Сбей кеглю», «Подвинь дальше», «Горячий мяч», «Веселый мяч», «Запрещенные движения», «Ладушки». «Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Салки», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Принеси мячи», «Догони мяч».

Простейшие игры-эстафеты со специальными заданиями на осанку с включением ходьбы на четвереньках, коленях, вставанием из положения стоя на коленях, с перекачиванием и перебрасыванием мяча.

**Лыжная подготовка:** построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; переноска лыж в руках; укладка лыж на снег; передвижение на лыжах ступающим шагом.

**Гимнастика.** Организующие команды и приемы. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежания. Основные движения из положения лежания, смена направления. Строевые упражнения. Перелезание. Акробатические упражнения. Группировка лежания на спине, перекачка назад. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Построения и перестроения.** Построение в шеренгу с равнением по канату (черте). Построение в колонну по одному вдоль каната (черты, гимнастической скамейки). Построение в круг с равнением по канату. Повороты на месте переступанием.

**Профилактические и коррекционные упражнения:** для формирования правильной осанки: стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны и вверх, приседания; стоя у стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), другая рука на поясе, поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад; с грузом на голове (150-200 г) поднимание на носки, полу присед, передвижение шагом по полу; для укрепления свода стопы: скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев; захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов; ходьба на носках (ноги прямые); ходьба на наружных сторонах стопы (пальцы внутрь); ходьба на пятках; перекачки с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате); для развития координации движений: маховые движения правой рукой вперед-назад с подключением (по команде) движений левой рукой в противоположном направлении (аналогично движениям рук при ходьбе); одновременное отведение правой руки вперед и левой ноги назад и наоборот; комплексы упражнений разной координационной сложности; профилактические и специальные дыхательные упражнения: имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе; медленное поднимание рук через стороны вверх — вдох, опускание рук вниз, скрестив перед собой, — выдох с произнесением звука *ши-ши-ши*; из положения, сидя, руки на поясе, отведение правой руки в сторону — назад с поворотом туловища в ту же сторону — вдох, возвращение в исходное положение — продолжительный выдох, то же в левую сторону; для формирования тонких движений пальцев рук: комплексы упражнений пальчиковой гимнастики: «В гости», «Домик», «Дружба», «Дом и ворота» и др.

**Упражнения в равновесии:** для развития равновесия используются ряд специальных упражнений. Стоя на коленях различные движения рук, сидя на полу движения стопами, в ходьбе по дорожке, по извилистому шнуру, по доске, на четвереньках, стоя на коленях.

**Упражнения для формирования равновесия.** Сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед — назад, вправо, влево; повороты вправо — влево. Из исходного положения лёжа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Удерживать различные исходные положения на качающейся плоскости. Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх — вниз), по гимнастической скамейке. Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

**Дыхательные упражнения.** В исходном положении лежания на спине (сидя, стоя) развивать диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание. Выполнять углубленный выдох с одновременным произнесением звуков и имитационными движениями: как согревают руки (х-хо), как студят чай (ф-фу). Глубокое дыхание по подражанию (вместе с учителем). Дыхание через нос и рот. Тренировка дыхания в ходьбе с произнесением звуков на выдохе и имитационными движениями: чу-чу-чу(паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет).

**Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.**

Исходное положение лёжа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.

Выделение пальцев рук. В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки сидя, лёжа на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

**Упражнения для расслабления мышц.** Исходное положение сидя, стоя, поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз. Плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) — «птицы машут крыльями». Руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»). Стоя у опоры, покачивать вперед-назад расслабленной ногой — «стряхивать воду с ноги».

**Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений.** Одновременные движения прямыми руками вперед — назад, вверх-вниз. Одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.). Одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лёжа на спине одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть). Движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине — правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой). Формирование координации движений в прыжковых упражнениях: стоя у опоры, прыжком ноги в стороны — вместе.

**Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.** В исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча. Захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду.

Ходьба по ребристой доске, с наступанием на канат. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп. Из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки.

**Упражнения для формирования правильной осанки.** Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10сек. Подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками. Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). Упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Ходьба на месте и с продвижением вперед с положением рук за спиной или на поясе, с поднятой головой, выпрямленной осанкой (индивид. коррекция).

**Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.** Передвижение к ориентирам (флажку, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастического снаряда). Изменение направлений в ходьбе по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад.

**Прыжки.** Подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением (в играх «Попрыгунчики», «По кочкам», «Зайчата»). Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета рукой, головой.

**Лазанье и перелезание.** Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке и веревочной лестнице, не пропуская реек. Передвижение на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице.

**Упражнения с флажками.** Правильное удержание флажка. Помахивание одним флажком, двумя вверх над головой, впереди, внизу перед собой и сбоку. С флажками в руках по подражанию принимать исходные положения: руки в стороны, вперед, вверх, скрестно перед собой, вниз. Ходьба с флажками в руках.

**Упражнения с обручами.** Удерживая обруч двумя руками, поднимать его перед собой, вверх, бесшумно опускать вниз. Удерживать обруч перед собой, ходить с изменением направления и движениями руками («шофер ведет машину»). В положении сидя в обруче ноги «скрестно», стоя в обруче в основной стойке, наклоны вперед (с захватыванием обруча) и выпрямлением (с подниманием обруча). Прокатывание обруча и бег за ним.

**Упражнения с гимнастическими палками.** Удерживать палку различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка вверх, палка за головой. Выполнять повороты туловища и наклоны, удерживая палку перед собой, вверху. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища. Ходьба с палкой в руках.

**Упражнения с большими мячами.** Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Перекладывание мяча с одного места в другое по ориентирам. Катание мяча головой, передвигаясь на четвереньках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки (кисть сверху).

**Упражнения с маленькими мячами.** Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение.

### РАЗДЕЛ 3.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ) ВО 2 КЛАССЕ:

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
			План	Факт
1.	ТБ на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	Разновидности ходьбы.	1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	
2.	Обычный бег. Разновидности ходьбы. Прыжки на одной ноге.	Прыжки на одной ноге.	5 неделя 6 неделя 7 неделя	
3.	Разновидности бега. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания.	Метание мяча.	8 неделя 9 неделя 10 неделя	
4.	<u>Инструктаж по ТБ</u> Основная стойка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Перекаты.	11 неделя 12 неделя 13 неделя	
5.	Основная стойка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ.	Прыжки на скакалке.	14 неделя 15 неделя 16 неделя	
6.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Лазанье, ходьба.	17 неделя 18 неделя 19 неделя	
7.	Перекаты в группировке, лежа на животе.	Повороты, группировка.	20 неделя 21 неделя 22 неделя	

8.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	Упражнения на пресс.	23 неделя 24 неделя 25 неделя	
9.	Развитие координационных способностей при передаче мяча.	Приседания.	26 неделя 27 неделя 28 неделя	
10.	Совершенствование навыков прыжков.	Прыжки, ходьба.	29 неделя 30 неделя 31 неделя	
11.	Развитие ориентирования в пространстве.	Упражнения на пресс.	32 неделя 33 неделя 34 неделя	