МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ОРЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

АЗОВСКОГО РАЙОНА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  ШМО начальных классов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Васильченко Т.Е.  протокол №1 от «20» августа 2024г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Михайлова И.Ю.  протокол №1 от «21» августа 2024г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ  Орловской СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Полухина Д.В.  Приказ №16 от «23»  августа 2024г. |

Рабочая программа

**по физической культуре**

адаптированная основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1

**2 класс**

**Количество часов: 101**

**Учитель: Михайлец Елена Николаевна**

**2024-2025 учебный год**

**Пояснительная записка.**

В основу программы положены следующие документы:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ;
* Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС ИН);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

* Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26»;
* Приказом Минпросвещения России "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 28.12.2018 N 345 (ред. от 18. 05. 2020г.)

- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ Орловская СОШ (Вариант 1)

- Положения «О разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин МБОУ Орловской СОШ», принятой решением педсовета от 23.08.2021 года протокол № 1 и приказа по МБОУ Орловской СОШ от 23.08.2021г. №1.

- Учебного плана МБОУ Орловская СОШ на 2024 – 2025 учебный год, принятого на педагогическом совете 22.08.2024года, протокол №1 и приказа по МБОУ Орловской СОШ от 23.08.2024г. №16 .

- Устава МБОУ Орловской СОШ утвержденного Азовским районным отделом образования приказ № 824 от 19.12.2019г.

**Цели и задачи программы:**

**Цель** программы по физической культуре: гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни.

**Задачи программы:**  
• формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;  
• овладевать умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);  
• формировать навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).  
• развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности;  
• приобретать школьниками знания в области физической культуры, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;  
• формировать у школьников устойчивый интерес к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;  
• содействовать гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;  
• формировать мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

**Место предмета в учебном плане.**

Тематическое планирование рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

**Результаты освоения рабочей учебной программы.**

**Личностные результаты:**

положительное отношение к урокам физической культуры

**Коммуникативные результаты:**

• отвечать на вопросы и задавать вопросы;  
• выслушивать друг друга;  
• рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня, о личной гигиене, о правильной осанке.  
• рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;  
• рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;  
• высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;  
• договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

**Предметные результаты:**

• выполнять правила поведения на уроках физической культуры;  
• рассказывать об истории возникновения физической культуры;  
• различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;  
• понимать значение физических упражнений для здоровья человека;  
• называть основные способы передвижений человека;  
• рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;  
• определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;  
• называть основные физические качества человека;  
• определять подвижные и спортивные игры;  
• выполнять строевые упражнения;  
• выполнять различные виды ходьбы;  
• выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;  
• прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;  
• метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;  
• выполнять перекаты в группировке;  
• лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;  
• перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;  
• выполнять танцевальные шаги;  
• передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;  
• играть в подвижные игры;  
• выполнять элементы спортивных игр.

**Содержание программы.**

Содержание программы отражено в разделах: ***«Знанияофизическойкультуре», «*Физическое развитие и его измерение*», «Гимнастика», «Легкаяатлетика», «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.

***Знанияофизическойкультуре***. ***Физическое развитие и его измерение***

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* (*коррегирующие 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.

***Легкаяатлетика***

**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 шесты. 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, построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Требования к уровню подготовки обучающихся:**

Обучающиеся должны **знать:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

- о физических качествах и общих правилах их тестирования;  
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Обучающиеся должны **уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;  
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры;  
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Учебно- методический комплект**

Учебник для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями) Г.П.Болонов. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего образования. Просвещение 2022 г.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 |
| 2. | Физическое развитие и его измерение | 9 |
| 3 | Занятия по укреплению здоровья | 1 |
| 4 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2 |
| 5 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |
| 6 | Легкая атлетика | 15 |
| 7 | Подвижные игры | 30 |
| 8 | Обобщение знаний. | 27 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 101 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | дата | |
|  | план | факт |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | 02.09 |  |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр | 1 | 04.09 |  |
| 3 | Современные Олимпийские игры | 1 | 06.09 |  |
| 4 | Физическое развитие | 1 | 09.09 |  |
| 5 | Физические качества | 1 | 11.09 |  |
| 6 | Сила как физическое качество | 1 | 13.09 |  |
| 7 | Быстрота как физическое качество | 1 | 16.09 |  |
| 8 | Выносливость как физическое качество | 1 | 18.09 |  |
| 9 | Гибкость как физическое качество | 1 | 20.09 |  |
| 10 | Развитие координации движений | 1 | 23.09 |  |
| 11 | Развитие координации движений | 1 | 25.09 |  |
| 12 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 27.09 |  |
| 13 | Закаливание организма | 1 | 30.09 |  |
| 14 | Утренняя зарядка | 1 | 02.10 |  |
| 15 | Составление комплекса утренней зарядки | 1 | 04.10 |  |
| 16 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | 07.10 |  |
| 17 | Строевые упражнения и команды | 1 | 09.10 |  |
| 18 | Строевые упражнения и команды | 1 | 11.10 |  |
| 19 | Прыжковые упражнения | 1 | 14.10 |  |
| 20 | Прыжковые упражнения | 1 | 16.10 |  |
| 21 | Гимнастическая разминка | 1 | 18.10 |  |
| 22 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | 21.10 |  |
| 23 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | 23.10 |  |
| 24 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 25.10 |  |
| 25 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 06.11 |  |
| 26 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 08.11 |  |
| 27 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 11.11 |  |
| 28 | Танцевальные гимнастические движения | 1 | 13.11 |  |
| 29 | Танцевальные гимнастические движения | 1 | 15.11 |  |
| 30 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 18.11 |  |
| 31 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 20.11 |  |
| 32 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 22.11 |  |
| 33 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 25.11 |  |
| 34 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 27.11 |  |
| 35 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 29.11 |  |
| 36 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 02.12 |  |
| 37 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | 04.12 |  |
| 38 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | 06.12 |  |
| 39 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 | 09.12 |  |
| 40 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | 11.12 |  |
| 41 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | 13.12 |  |
| 42 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | 16.12 |  |
| 43 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 18.12 |  |
| 44 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 20.12 |  |
| 45 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 | 23.12 |  |
| 46 | Игры с приемами баскетбола | 1 | 25.12 |  |
| 47 | Игры с приемами баскетбола | 1 | 27.12 |  |
| 48 | Игры с приемами баскетбола | 1 | 28.12 |  |
| 49 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | 10.01 |  |
| 50 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | 13.01 |  |
| 51 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | 15.01 |  |
| 52 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | 17.01 |  |
| 53 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | 20.01 |  |
| 54 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | 22.01 |  |
| 55 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | 24.01 |  |
| 56 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | 27.01 |  |
| 57 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | 29.01 |  |
| 58 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | 31.01 |  |
| 59 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | 03.02 |  |
| 60 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | 05.02 |  |
| 61 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | 07.02 |  |
| 62 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | 10.02 |  |
| 63 | Футбольный бильярд | 1 | 12.02 |  |
| 64 | Футбольный бильярд | 1 | 14.02 |  |
| 65 | Футбольный бильярд | 1 | 17.02 |  |
| 66 | Бросок ногой | 1 | 19.02 |  |
| 67 | Бросок ногой | 1 | 21.02 |  |
| 68 | Бросок ногой | 1 | 24.02 |  |
| 69 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | 26.02 |  |
| 70 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | 28.02 |  |
| 71 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | 03.03 |  |
| 72 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | 05.03 |  |
| 73 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | 07.03 |  |
| 74 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | 10.03 |  |
| 75 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 | 12.03 |  |
| 76 | Правила техники безопасности на уроках. | 1 | 14.03 |  |
| 77 | Бег на 30м. Эстафеты | 1 | 17.03 |  |
| 78 | Бег на 30м. Эстафеты | 1 | 19.03 |  |
| 79 | Смешанное передвижение | 1 | 21.03 |  |
| 80 | Смешанное передвижение | 1 | 02.04 |  |
| 81 | Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | 04.04 |  |
| 82 | Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | 07.04 |  |
| 83 | Эстафеты | 1 | 09.04 |  |
| 84 | Эстафеты | 1 | 11.04 |  |
| 85 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 14.04 |  |
| 86 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 16.04 |  |
| 87 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 18.04 |  |
| 88 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 21.04 |  |
| 89 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 23.04 |  |
| 90 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 25.04 |  |
| 91 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 28.04 |  |
| 92 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 30.04 |  |
| 93 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 05.05 |  |
| 94 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 07.05 |  |
| 95 | Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | 12.05 |  |
| 96 | Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | 14.05 |  |
| 97 | Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 16.05 |  |
| 98 | Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 19.05 |  |
| 99 | Подвижные игры | 1 | 21.05 |  |
| 100 | Подвижные игры | 1 | 23.05 |  |
| 101 | Подвижные игры | 1 | 26.05 |  |

По программе 102 часа, по планированию 101 час, программа выполнена за счёт совмещения уроков «Подвижные игры».