

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда
средняя общеобразовательная школа №3

Приложение к АООП НОО обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями (вариант1))

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»**

**для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

**Вариант 1
2 класс**

2024-2025 учебный год

Составитель: Крошечкина Т.В. учитель начальных классов

(Ф.И.О., занимаемая должность)

г. Калининград
2024

**Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

Вариант 1

2 класс

2024-2025 учебный год

Физическая культура

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант 1

Адаптированная программа по предмету «Физическая культура» в 2 классе отводится 102 часа, из расчёта 3 часа в неделю.

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся проводимой в форме тестирования.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

Основы знаний (4ч)

Физическая культура. Инструктаж по ТБ. Составление режима дня. Утренняя зарядка. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями

Развитие двигательных способностей (26ч)

Основные команды и приемы. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления. Элементы строевой подготовки. Команды «Равняйсь», «Смирно». Основные виды передвижения. Передвижение по-пластунски. Упражнения в равновесии.

Профилактические и корригирующие упражнения (19ч)

Дыхательная гимнастика Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития вестибулярного. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы

Гимнастика с элементами акробатики (22ч.)

ОРУ на развитие гибкости без предметов. ОРУ на развитие гибкости с малыми мячами. Упор сидя сзади, упор лежа, упор стоя на коленях. Приседания. Акробатические упражнения. Перекаты в группировке вперед-назад. Перекаты в группировке вправо-влево. ОРУ на развитие силы мышц туловища. ОРУ с гимнастической палкой. Различные виды хватов. Висы. Упражнения сидя, стоя у гимнастической стенки. ОРУ для мышц плечевого пояса. Преодоление препятствий произвольным способом. Прикладные упражнения Ритмические и танцевальные упражнения.

Подвижные игры (10ч.)

Подвижные игры

Легкая атлетика (16ч.)

Метание малого мяча. ОРУ на развитие подвижности плечевого пояса и суставов верхних конечностей. ОРУ на развитие силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей. Техника метания малого мяча в вертикальную цель. Техника метания малого мяча в горизонтальную цель. Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель, метание мяча на заданное расстояние, на дальность. Метание мяча на заданное расстояние. Метание мяча на дальность.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол. часов
	Основы знаний	4
1	Физическая культура. Инструктаж по ТБ	1
2	Составление режима дня	1
3	Утренняя зарядка	1
4	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1
	Развитие двигательных способностей	26
5	Основные команды и приемы	1
6	Основные исходные положения.	1
7	Смена исходных положений лежа	1
8	Основные движения из положения лежа	1
9-11	Основные движения из положения лежа, смена направления.	3
12-15	Элементы строевой подготовки.	4
16-18	Команды «Равняйсь», «Смирно».	3
19-22	Основные виды передвижения.	4
23-25	Передвижение по-пластунски.	3
26-30	Упражнения в равновесии.	5
	Профилактические и корригирующие упражнения	19
31-33	Дыхательная гимнастика	3
34-36	Упражнения для формирования правильной осанки	3
37-39	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	3
40-41	Упражнения для развития вестибулярного аппарата	2
42-44	Развитие координационных способностей	3
45-49	Упражнения для формирования свода стопы	5
	Гимнастика с элементами акробатики	22
50-51	ОРУ на развитие гибкости без предметов	2
52-53	ОРУ на развитие гибкости с малыми мячами.	2
54	Упор сидя сзади, упор лежа, упор стоя на коленях.	1
55	Приседания	1
56-57	Акробатические упражнения.	2
58-59	Перекуты в группировке вперед-назад,	2
60-61	Перекуты в группировке вправо-влево.	2
62-63	ОРУ на развитие силы мышц туловища	2
64	ОРУ с гимнастической палкой	1
65	Различные виды хватов	1
66	Висы.	1
67	Упражнения сидя, стоя у гимнастической стенки	1
68-69	ОРУ для мышц плечевого пояса.	2
70-71	Преодоление препятствий произвольным способом	2

	Прикладные упражнения	5
72-76	Ритмические и танцевальные упражнения.	5
	Подвижные игры	10
77-86	Подвижные игры	10
	Легкая атлетика	16
87-88	Метание малого мяча.	2
89-90	ОРУ на развитие подвижности плечевого пояса и суставов верхних конечностей.	2
91	ОРУ на развитие силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей.	1
92	Метание мяча на заданное расстояние.	1
93-94	Техника метания малого мяча в вертикальную цель.	2
95-96	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель	2
97-98	Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель, метание мяча на заданное расстояние, на дальность.	2
99-100	Итоговое тестирование Метание мяча на заданное расстояние.	2
101-102	Метание мяча на дальность.	2
	итого	102