

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Татарстан**  
**Отдел образования Исполнительного комитета Сармановского муниципального района**  
**МБОУ «Старомензелябашская ООШ»**

Рассмотрено на МО  
Руководитель МО

/Р.Ф. Шарипова/

Протокол №1 от  
«14» августа 2023г.

Согласовано  
Заместитель  
директора по УР

/Т.Р.Сахабиева/

Протокол №2 от  
«15» августа 2023г.

Утверждено  
Директор школы

/Э.А.Ильгамова/

Приказ №36 от  
«16» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса “Адаптированная физическая культура”**  
для обучающихся 2 б класса (класс для детей с нарушением интеллекта)

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 2 от  
«15» августа 2023 г.

Составитель: учитель олигофренопедагог  
Шарипова Расима Фаслахетдиновна

2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 2б класса разработана на основе нормативных материалов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785);
2. Основной образовательной программой основного общего образования;
3. Учебного плана МБОУ «Старомензелябашская ООШ имени А.Тимергалина» на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом № 36 от 16.08.2023 г.

Программа откорректирована в соответствии с учебным планом МБОУ «Старомензелябашская ООШ имени А.Тимергалина», уплотнение учебного материала произошло за счет сокращения количества часов и не повлияло на содержание программы.

Примечание: На основании решения педсовета №2, от 15.08.2023 года, приказа №36 от 16.08. 2023 года о выполнении учебных программ, если уроки совпадают с праздниками, будут использованы часы, выделенные на повторение или объединены планируемые уроки по данной теме

**Количество часов по учебному плану - 3 часа в неделю**

**Количество часов в год по программе - 105 часов**

**Реализация рабочей программы осуществляется с использованием учебно-методического комплекта:**

В.М. Мозговой «Уроки физической культуры в начальных классах», Москва, «Просвещение». 2009 г.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционноразвивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач** физического воспитания:

- 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;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 2 классе должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- развивать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками. Уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорной ситуации.
- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Минимальный уровень:** представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке 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 и физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:** практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки. 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;

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки ; подача и выполнение строевых команд. Ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; совместное участие со сверстниками и 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.

### Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания

№ п/п	Тема раздела	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	К-во часов
1	<i>Лёгкая атлетика</i>	Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки	16
2	<i>Подвижные игры</i>	Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной трудовой деятельности	11
3	<i>Гимнастика</i>	Ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества.	20

4	<i>Лыжная подготовка</i>	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	15
5	<i>Гимнастика</i>	Укрепление здоровья и развитие физических качеств	11
6	<i>Подвижные игры</i>	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	16
7	<i>Легкая атлетика</i>	Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности	16
	<i>Итого:</i>		105

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Дата	
				план	факт
1	Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке.	1	Общеобразовательные упражнения. Повторение поворотов кругом переступанием. Подвижная игра на внимание.	04.09.	
2	Ходьба в полуприседе.	1	Общеобразовательные упражнения . Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2.Подвижная игра на ловкость	06.09.	
3	Медленный бег до 2-х минут.	1	Упражнения для формирования осанки. Ходьба змейкой (бег). Расчет по 1,2,3 по порядку.	07.09.	
4	Контрольные испытания	1	Упражнения для формирования осанки. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Подвижная игра с мячом.	11.09.	
5	Ходьба с высоким подниманием бедра	1	Общеобразовательные упражнения с гимнастическими палками.	13.09.	
6	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	Упражнения для формирования правильной осанки.. Подвижная игра с бегом.	14.09.	
7	Прыжки в длину с шага, с небольшого разбега.	1	Упражнения с гимнастическими палками, обручами.	18.09.	

8	Метание мяча в вертикальную цель.	1	Общеразвивающие упражнения. Ходьба в полуприсяде выпадами. Подвижная игра с прыжками высоты.	20.09.	
9	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1	Упражнения со скакалками. Бег. Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра с метанием мяча.	21.09	
10	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1	Общеразвивающие упражнения. Бег с низким стартом. Подвижная игра	25.09	
11	Быстрый бег на скорость .	1	Упражнения с мешочками. Бег на скорость 30м. Подвижные игра с малыми мячами.	27.09	
12	Броски набивного мяча весом 1 кг. двумя руками.	1	Общеобразовательные упражнения. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра на ориентировке пространстве.	28.09	
13	Прыжки на двух ногах.	1	Акробатические упражнения. Челночный бег. Подвижная игра с бегом.	02.10	
14	Ходьба с перешагиванием через мячи.	1	Упражнения с большим мячом. Бег с преодолением препятствий 30,40м. Подвижная игра с метанием на дальность.	04.10.	
15	«Отгадай по голосу»	1	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на одной ноге до 15 не отрываясь. Подвижная игр с обручем.	05.10.	
16	«Карусели»	1	Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра с метанием в цель.	09.10.	

17	«Воробьи, вороны»	1	Общеразвивающие упражнения. Совершенствовать повороты на месте. Подвижная игра на внимание	11.10	
18	«Что изменилось?»	1	Упражнения на внимание. Расчёт по 1, 2, 3 по порядку. Ходьба змейкой. Подвижные игры.	12.10	
19	«Волшебный мешочек»	1	Упражнения с предметами. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра на внимание.	16.10	
20	«Охотники и утки»	1	Упражнения со скакалкой . Перелезание под бревно, конь. Подвижная игра на внимание.	18.10	
21	Построение в шеренгу и равнение по носкам.	1	Общеразвивающие упражнения Вис на канате, опираясь	19.10	

			ступнями		
22	Выполнение команд: »Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	1	Упражнения с гимнастическими палками. Поворот кругом. Игры с мячами	23.10	
23	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1	Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Прыжки на скакалке.	25.10	
24	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	Упражнения с большим мячом Прыжок боком через гимнастическую скамейку. Подвижная игра	26.10	
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину.	1	Упражнение со скакалкой. Опорный прыжок через козла. Подвижная игра.	06.11	
26	Передвижение на четвереньках по кругу на скорость.	1	Упражнения для развития координации. Подвижные игры на внимание.	08.11	
27	Упор на гимнастической стенке в положении стоя меняя рейки.	1	Упражнения для развития пространственных и точных движений. Подвижная игра.	09.11	
28	Ходьба по скамейке с предметами.	1	Упражнения с гимнастическими скакалками. Подвижные игры.	13.11	
29	«У медведя во бору».	1	Упражнения с мешочками с песком. Эстафета с гимнастическими палками. Подвижные игры	15.11	
30	«Салки маршем».	1	Упражнения с малыми мячами. Эстафета с набитыми мячами. Подвижные игры.	16.11	

31	«Часовые и разведчики.	1	Упражнения без предметов. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	20.11	
32	«Летает - не летает».	1	Упражнения с лыжными палками. Попеременный одношажный ход. Подвижная игра	22.11	
33	Расчёт по порядку.	1	Упражнения без предметов. Попеременный двушажный ход.	23.11	
34	Ходьба по наклонной скамейке боком, приставными шагами.	1	Упражнения без предметов. Подъем лесенкой скользящим шагом. Подвижные игры.	27.11	
35	Ходьба по полу по начерченной линии.	1	Общеразвивающие упражнения Повороты переступанием в	29.11	

			движении. Подвижные игры.		
36	Подбрасывания мяча вверх до определённого ориентира.	1	Упражнения с большими мячами.. Передвижение в быстром темпе. Подвижные игры.	30.11	
37	Выполнение исходных положений по словесной инструкции.	1	Упражнения с малым мячом. Передвижение в быстром темпе. Подвижная игра.	04.12	
38	Передача мяча в колонне.	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Игры на лыжах.	06.12	
39	«У ребят порядок строгий»	1	Упражнения с гимнастическими палками «Быстро в строй!»	07.12	
40	«Повторяй за мной.	1	Общеразвивающие упражнения Игра «Кто дальше уедет?»	11.12	
41	«Зайцы, сторож, Жучка»	1	Упражнения без предметов. Эстафета на лыжах	13.12	
42	«Волк во рву».	1	Упражнения без предметов. Кувырок вперёд	14.12	
43	«Салки»	1	Упражнения с обручами. Кувырок назад в группировке.	18.12	
44	Перекатывание мяча от шеренги к шеренге. Контрольные испытания	1	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок перекатом назад.	20.12	
45	Упражнения с гимнастическими палками	1	Упражнения без предметов. Кувырок перекатом вперед. Подвижная игра на внимание.	21.12	
46	Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи	1	Упражнения с скакалками. Мост с помощью и самостоятельно. Спокойная игра.	25.12	
47	Перебрасывание мяча друг другу	1	Упражнения с малым мячом. Коррекционно-подвижные игры.	27.12	
48	Упражнения с флажками.	1	Упражнения с обручами. Игра «Найди предмет»	28.12	
49	Подготовка к занятиям, одежда, обувь, правила поведения	1	Упражнения без предметов. Игра с элементами общеразвивающих упражнений	10.01	
50	Перенос лыж, построение в одну шеренгу с лыжами.	1	Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Снежком по мячу»	11.01	
51	Ходьба приставным шагом.	1	Упражнения без предметов. Самостоятельные простые игры.	15.01	
52	Эстафета.	1	Упражнения с обручем. Эстафета.	17.01	

53	Ступающий шаг без палок и с палками.	1	Упражнения без предметов. Виды и правила закаливания организма	18.01	
54-55	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	2	Упражнения с обручами. Виды и правила закаливания организма. Подвижные игры на внимание.	22.01 24.01	
56	Скользкий шаг.	1	Упражнения с предметами. Подвижные игры.	25.01	
57	Повороты на месте «переступанием».	1	Упражнения с обручами (прыжки вперед, назад). Подвижные игры.	29.01	
58	Подъём ступающим шагом.	1	Упражнения без предметов. Бег	31.01	
59	Повторное передвижение в быстром темпе.	1	Упражнения с малым мячом. Бег в умеренном темпе. Подвижная игра.	01.02	
60	Стойка лыжника при спусках.	1	Упражнения с гимнастическими палками. Пионербол.	05.02	
61	Передвижение на лыжах до 600 м.	1	Упражнения без предметов. Передача мяча двумя руками. Подвижная игра.	07.02	
62	Подъём лесенкой наискось.	1	Упражнения со скакалкой. Познакомить передачей мяча одной рукой снизу.	08.02	
63	Спуск в низкой стойке.	1	Упражнения с гимнастической палкой Передача мяча одной рукой снизу. Подвижная игра.	12.02	
64	Передвижение ступенчатым шагом.	1	Упражнения без предметов Ловля мяча двумя руками	14.02	
65	Круговая эстафета на лыжах.	1	Упражнения с обручами. Ловля мяча на уровне груди. Подвижная игра на внимание	15.02	
66	Игры на лыжах: »Дойди до флажка», «Ворота»	1	Упражнения без предметов. Эстафета между командами	19.02	
67-68	Перестроение в две шеренги.	2	Упражнения со скакалками. Подвижная игра «Борьба за мяч».	21.02 22.02	
69-70	Группировка в приседе, сидя, лёжа.	2	Упражнения без предметов. Подвижная игра «Кто обгонит».	26.02 28.02	

71	Перекаты из различных группировок вперёд, назад.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	29.02	
72	Кувырок вперёд по наклонному мату.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	04.03	
73	Кувырок вперёд из группировки присев.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	06.03	
74	Упражнения с мячами.	1	Держать группировку при кувырке.	07.03	
75	Ходьба по скамейке с поворотом и соскоком.	1	Держать группировку при кувырке.	11.03	
76	Повороты на право, налево.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	13.03	
77	Перелезания через препятствие.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	14.03	
78	Прыжок в глубину в ориентир.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений	18.03	
79	Упражнения с обручами.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений	20.03	
80	«Догони мяч».	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений	21.03	
81	«Успей взять кеглю».	1	Правильно дышать при подтягивании	01.04	
82	«Перемена мест».	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений	03.04	
83	«Кубики по местам».	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений	04.04	
84	«Кто поймал мяч».	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений	08.04	
85	Бег с преодолением препятствий.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений	10.04	

86	Прыжки в высоту с шага с прямого разбега.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений	11.04	
87	Метание мяча с места на дальность.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений	15.04	
88	Бег на месте с захлёстыванием голени	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений	17.04	
89	Челночный бег .	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений	18.04	
90	Перебежки группами и по одному.	1	Не перебегать свою дорожку	22.04	
91	Прыжки в длину с небольшого разбега.	1	Не перебегать свою дорожку	24.04	
92	Бег на скорость 30 метров.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений	25.04	
93	Высокий старт.	1	Не перебегать свою дорожку	29.04	
94	Ходьба с чередованием с бегом.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений	02.05	
95	Прыжки на скакалке.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений	06.05	
97-98	Повторный бег 3х30 м.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений	08.05	
99-100	Переменный бег.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений	13.05	
101-105	Контрольные испытания.	5	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений	15.05 16.05 20.05 22.05 23.05	

**УМК**

В.М. Мозговой «Уроки физической культуры в начальных классах», Москва, «Просвещение». 2009