

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тульской области
Комитет по социальным вопросам администрации МО Веневский район
МОУ ВЦО №1

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей начальных
классов

Харьковская Н.И.
Протокол №1 от «29»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

с педагогическим советом
МОУ ВЦО №1 им. И.И.
Мусатова

Протокол №1 от «29»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ ВЦО №1 им.
И.И. Мусатова

Н.Н. Малазония
Приказ №92 от «29» августа
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
2 класс (Вариант 1)
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Составитель: Малютина Анастасия Витальевна,
учитель начальных классов

Венев 2024

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе ФГОС НОО обучающихся с учащимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся, на основе Основной образовательной программы НОО МОУ «Веневский центр образования №1»

Основания разработки рабочей программы:

1. Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 "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" (СанПиН 2.4.2.3286-15)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемыми результатами данного учебного предмета является освоение обучающимися с легкой умственной отсталостью системы простейших двигательных координаций, физических качеств и умений; формирование положительной мотивации к учению, стимулирование речевой активности детей в условиях совместной спортивной, учебно-игровой деятельности; формирование элементарных представлений о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и спортом.

Программа обеспечивает достижение учащимися с интеллектуальными нарушениями следующих *личностных, предметных результатов и базовых учебных действий*.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;

- знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.

БАЗОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Группа БУД	Учебные действия и умения	
	Минимальный уровень освоения	Достаточный уровень освоения
Личностные	- осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами;	- осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами; - осознание себя как члена семьи

	<ul style="list-style-type: none"> - положительное отношение к окружающей действительности; - проявление самостоятельности в выполнении учебных заданий; - проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе); 	<ul style="list-style-type: none"> - способность к принятию социального окружения, своего места в нем (класс, школа, семья); - проявление самостоятельности в выполнении простых учебных заданий; - проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе, семье); - готовность к изучению основ безопасного и бережного поведения в обществе. - готовность к организации элементарного взаимодействия с окружающими.
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Коммуникативные</p>	<ul style="list-style-type: none"> - вступать в контакт и работать в паре –«учитель- ученик»; - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; слушать и понимать инструкцию учителя в процессе учебной деятельности; - сотрудничать и взаимодействовать с учителем 	<ul style="list-style-type: none"> - вступать в контакт и поддерживать его в коллективе (учитель-класс, ученик-ученик, учитель-ученик); - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; слушать и понимать инструкцию в процессе обучения двигательным действиям; - сотрудничать и
------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>и со сверстниками;</p> <p>- уважительно относиться к учащимся во время совместной учебной, игровой, соревновательной деятельности.</p>	<p>взаимодействовать с учителем и со сверстниками, обращаться за помощью и принимать помощь;</p> <p>- изменять свое поведение в соответствии с объективными требованиями учебной среды;</p> <p>- конструктивно взаимодействовать с окружающими.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы физических упражнений под руководством учителя; - ориентироваться в пространстве спортивного зала; - уметь сохранять правильную осанку при выполнении различных упражнений; - уметь ходить в различном темпе с различными исходными положениями с помощью наглядной и словесной инструкцией; - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (строиться по команде, выполнять строевые команды, 	<ul style="list-style-type: none"> - вести подсчёт при выполнении комплекса физических упражнений и уметь самостоятельно его выполнять; - ориентироваться в пространстве спортивного зала; - владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; - оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения
--------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>организованно здороваться и т.д.);</p> <p>- работать с различным спортивным инвентарем;</p> <p>- активно участвовать в специально организованной деятельности (учебной, игровой, соревновательной).</p>	<p>(строиться по команде, выполнять строевые команды, организованно здороваться и т.д.);</p> <p>уметь применять различный спортивный инвентарь в практической деятельности и помогать в его уборке после использования;</p> <p>активно участвовать в специально организованной деятельности (учебной, игровой, соревновательной).</p>
<p>Познавательные</p>	<p>- знать требования техники безопасности на уроках, а также в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях;</p> <p>- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и их соблюдать;</p> <p>- иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья;</p> <p>- знать основные строевые команды;</p> <p>- иметь представление о двигательных действиях</p>	<p>- знать и применять требования техники безопасности на уроке, а также в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.</p> <p>- знать правила личной гигиены, необходимости спортивной формы на занятиях;</p> <p>иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>- знать и выполнять основные строевые команды;</p> <p>- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием</p> <p>В</p>

	- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием.	повседневной жизни;
--	-------------------------------------------------------------------	---------------------

Содержание учебного курса

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	(на каждом уроке)
2.	Гимнастика	6
3.	Легкая атлетика	8
4.	Игры	3

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках. Спортивная форма. Коррекционные игры: игра «Говорящий мяч» Легкая атлетика: бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном	1
2	Легкая атлетика: прыжки на месте на двух ногах, на одной; с продвижением вперед	1
3	Легкая атлетика: Прыжки в длину с места	1
4	Легкая атлетика: Прыжки через препятствия	1
5	Легкая атлетика: Метание малого мяча в цель	1
6	Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность. Легкая атлетика: Прыжки с продвижением вперед	1
7	Игры-эстафеты с элементами л/а	1
8	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики Гимнастика: строевые упражнения - построение в шеренгу, колонну. Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов.	1
9	Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, набивной мяч 1кг) Гимнастика: упоры, элементы полуакробатики	1
10	Гимнастика: ползание, перелезание через препятствия	1

11	Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке	1
12	Гимнастика:упражнения в равновесии Гимнастика упражнения с фитболами	1
13	Гимнастика: упражнения с гантелями (0,5кг)	1
14	Подвижные игры- эстафеты с элементами гимнастики Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры. Виды спортивных игр Коррекционные игры: игра «Кто внимательней» Подвижные игры: игры с элементами ходьбы «Тише едешь-дальше будешь»	1
15	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность отскока от стены Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность	1
16	Легкая атлетика: броски набивного мяча (1кг) двумя руками махом сверху, снизу	1
17	Игры-эстафеты с элементами л/а	1

Календарно-тематическое планирование

раздел	темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Примечание	дата
Техника безопасности и	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках. Спортивная форма. Коррекционные игры: игра «Говорящий мяч»	1	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; вступать в контакт и работать в коллективе(учитель - ученик, ученик - ученик, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и		
	Легкая атлетика			Легкая атлетика: бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном	1

			учителем (в спортзале, школе); слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;		
	Легкая атлетика: прыжки на месте на двух ногах, на одной; с продвижением вперед	1			
	Легкая атлетика: Прыжки в длину с места	1			
	Легкая атлетика: Прыжки через препятствия	1	сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;		
	Легкая атлетика: Метание малого мяча в цель	1	доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации; ориентироваться в пространстве спортзала;		
	Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность. Легкая атлетика: Прыжки с продвижением вперед	1 1	работать с учебными принадлежностями(инструментам и, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее		

			место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.		
Игры	Игры-эстафеты с элементами л/а	1	Активные действия- бег, прыжки, метание		
Техника безопасности и	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики	1	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик – ученик, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (в спортзале, школе); слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и		
Гимнастика	Гимнастика: строевые упражнения - построение в шеренгу, колонну. Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов.	1			

	Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, набивной мяч 1кг) Гимнастика: упоры, элементы полуакробатики	1	сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации; ориентироваться в пространстве спортзала; работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.		
	Гимнастика: ползание, перелезание через препятствия	1			
	Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке	1			
	Гимнастика:упражнения в равновесии Гимнастика упражнения с фитболами	1			
	Гимнастика: упражнения с гантелями (0,5кг)	1			
Игры	Подвижные игры-эстафеты с элементами гимнастики	1			
Техника безопасности	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры. Виды спортивных игр Коррекционные игры: игра «Кто внимательней» Подвижные игры: игры с элементами ходьбы «Тише едешь-дальше будешь»	1			
Легкая атлетика	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность отскока от стены Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность	1	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик – ученик, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального		
	Легкая атлетика: броски набивного мяча (1кг) двумя руками махом сверху, снизу	1			
Игры	Игры-эстафеты с элементами л/а	1			

			взаимодействия с одноклассниками и учителем (в спортзале, школе);		
--	--	--	-------------------------------------------------------------------	--	--