

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАГАЗИНСКИЙ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ РАЙОН
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
Магазинский УВК
_____ Г.Р.Аблямитова
Приказ №336 от 30.08.2023 г.

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
2 класс (надомное обучение)
на 2023/2024 учебный год**

Составлена
учителем начальных классов
Аблямитовой Г.Р.

с. Магазинка, 2023

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по ручному труду разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ № 1599 от 19 декабря 2014 года; адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с ОВЗ (умственной отсталостью) (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), с учетом Программы воспитания МБОУ Магази́нский УВК.

Цель уроков физической культуры: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации; формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой; создание условия для овладения учащимися знаниями, умениями и навыками по физической культуре, создание благоприятных условий для усвоения социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором живёшь.

Задачи:

- 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;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям физическими упражнениями;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.), содействие нормальному физическому развитию.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

2 класс

Личностные результаты

- положительное отношение к урокам физической культуры, к истории возникновения физической культуры;

- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека.

Метапредметные результаты

РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу;
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД

- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД

- отвечать на вопросы;
- выслушивать друг друга;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- рассказывать о режиме дня второклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- выполнять одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев
- выполнять сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке;
- выполнять круговые движения кистью;
- выполнять сгибание фаланг пальцев;
- выполнять круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»;
- выполнять движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- различать подвижные и спортивные игры;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;

Планируемые образовательные результаты:

Гимнастика:

Знать:

- знать свое место в строю;
- как выполняются команды: «Равняйся», «Смирно!»;
- кто такие «направляющий», «закрывающий»;
- правила поведения на уроках гимнастики;
- как правильно дышать во время ходьбы и бега.

Уметь:

- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;
- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.

Легкая атлетика:

Знать:

- как правильно дышать во время ходьбы и бега;

- правила поведения на уроках легкой атлетики.

Уметь:

- не задерживать дыхание при выполнении упражнений;
- метать мячи;
- отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир.

Подвижные игры: Знать правила игр. Уметь выполнять правила общественного порядка и правила игр.

Содержание учебного предмета

Лёгкая атлетика (10 ч).

Основы знаний: Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Практический материал:

Ходьба и бег: Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба по разметке и с перешагиванием через предмет, 2-3 предмета, по разметке. Медленный бег до 2мин. Бег на скорость 30м. Бег на месте с высоким подниманием бедер. Бег с преодолением простейших препятствий.

Прыжки: Прыжок толчком одной, приземление на две с места. Прыжок в длину, с небольшого разбега. Прыжок в высоту, с прямого разбега.

Метание: Метание мяча малого по цели вертикальной и горизонтальной. Метание мяча с места на дальность. Метание мяча большого 2 руками из-за головы в парах.

Игры: «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?», «Лучшие стрелки».

Знать: Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Уметь: Ходить по разметке, перешагивая через 2-3 предмета. Пробежать в медленном темпе 2мин. Пробежать на скорость 30м. Бежать на месте с высоким подниманием бедер. Прыгать в длину толчком одной, приземление на обе ноги с места. Прыгать через планку с прямого разбега. Метать мяч на дальность и в цель: вертикальную и горизонтальную.

Гимнастика (10 ч).

Практический материал:

Строевые упражнения: Построение в шеренгу, равняться по носкам, рассчитывать по порядку. Выполнение строевых команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг за учителем. Перестроение в колонну по двое, через середину взявшись за руки.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения: (сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименным движениями рук; с гимнастическими палками и скакалками; выполнение исходных положений по инструкции учителя, выполнение упражнений без контроля зрения).

Акробатические упражнения: Кувырок вперед по наклонному мату. Стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазание и перелезание: Лазание по наклонной скамейке (20*) одноименным и разноименным способом. Передвижение по кругу на четвереньках с толканием мяча перед собой. Произвольное перелезание со скамейки на скамейку.

Висы и упоры: Сгибание разгибание ног в висе на гимнастической стенке. Упор, стоя на гимнастической стенке меняя рейки.

Равновесие: Ходьба по линии. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами, различным способом.

Игры: «Повторяй за мной», «Что изменилось?», «Пустое место».

Знать: Как правильно равняться по носкам. Строевые команды. Что такое упор.

Уметь: Строиться в шеренгу, в круг за учителем, рассчитывать по порядку. Выполнять строевые команды. Выполнять кувырок вперед по наклонному мату, стойку на лопатках,

согнув ноги. Лазать по наклонной скамейке, перелезть со скамейки на скамейку. Ходить по линии. Выполнять упор, стоя на гимнастической стенке.

Подвижные игры (14 ч).

Практический материал: Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Ходьба по полу по начерченной линии. Бросок мяча в пол двумя руками и ловля его. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость, с выполнением заданий. Метание малого мяча в баскетбольный щит (расстояние 2-6 м).

Игры: «Отгадай по голосу», «Часовые и разведчики», «Кто быстрее?», «Что изменилось», «Кто дальше бросит?», «Охотники и утки», «У медведя во бору», «Лучшие стрелки».

Знать: Правила безопасности при выполнении упражнений с бросками и метанием мяча.

Уметь: Подбрасывать мяч вверх до баскетбольного щита. Бросать мяч в пол и ловить его, метать малый мяч в баскетбольный щит. Пройти по начерченной линии.

Тематическое планирование

2 класс

№ раздела	Наименование разделов и тем	Учебные часы	
		Аудиторно	Самостоятельно
1	Лёгкая атлетика.	10	20
2	Гимнастика.	10	20
3	Подвижные игры.	14	28
	Итого:	34	68

Формы организации учебного предмета и основных видов учебной деятельности:

- 1) индивидуальная работа;
- 2) игровая форма работы.

Календарно-тематическое планирование

Приложение №1 – 2 класс на 2023/2024 учебный год.

Приложение №1

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАГАЗИНСКИЙ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ РАЙОН
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
Магазинский УВК
_____ Г.Р.Аблямитова
Приказ №336 от 30.08.2023 г.

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
2 класс
на 2023-2024 учебный год**

Составлена
учителем начальных классов
Аблямитовой Г.Р.

с. Магазинка, 2023

Календарно-тематическое планирование
2 класс
01 часв неделю (34 учебных недели, 34 часа за год)

№ п/п	Дата проведения		Тема уроков	Количество часов	
	Планир.	Фактически		Аудиторно	Самостоя- тельно
Лёгкая атлетика (10 ч).					
1.	04.09.2023		Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	2
2.	11.09.2023		<i>Ходьба и бег:</i> Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	2
3.	18.09.2023		Ходьба по разметке и с перешагиванием через предмет, 2-3 предмета, по разметке.	1	2
4.	25.09.2023		Медленный бег до 2мин.	1	2
5.	02.10.2023		Бег на скорость 30м. Бег на месте с высоким подниманием бедер.	1	2
6.	09.10.2023		Бег с преодолением простейших препятствий.	1	2
7.	16.10.2023		<i>Прыжки:</i> Прыжок толчком одной, приземление на две с места. Прыжок в длину, с небольшого разбега. Прыжок в высоту, с прямого разбега.	1	2
8.	23.10.2023		<i>Метание:</i> Метание мяча малого по цели вертикальной и горизонтальной. Метание мяча с места на дальность. Метание мяча большого 2 руками из-за головы в парах.	1	2
9.	13.11.2023		<i>Игры:</i> «Кто быстрее?». «У медведя во бору», «Пустое место», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?», «Лучшие стрелки».	1	2
10.	20.11.2023		<i>Игры:</i> «Кто быстрее?». «У медведя во бору», «Пустое место», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?», «Лучшие стрелки».	1	2
Гимнастика (10 ч).					
11.	27.11.2023		<i>Строевые упражнения:</i> Построение в шеренгу, равняться по носкам, рассчитывать по порядку. Выполнение строевых команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг за	1	2

			учителем. Перестроение в колонну по двое, через середину взявшись за руки.		
12.	04.12.2023		<i>Строевые упражнения:</i> Построение в шеренгу, равняться по носкам, рассчитывать по порядку. Выполнение строевых команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг за учителем. Перестроение в колонну по двое, через середину взявшись за руки.	1	2
13.	11.12.2023		<i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения:</i> (сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименным движениями рук; с гимнастическими палками и скакалками; выполнение исходных положений по инструкции учителя, выполнение упражнений без контроля зрения).	1	2
14.	18.12.2023		<i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения:</i> (сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименным движениями рук; с гимнастическими палками и скакалками; выполнение исходных положений по инструкции учителя, выполнение упражнений без контроля зрения).	1	2
15.	25.12.2023		<i>Акробатические упражнения:</i> Кувырок вперед по наклонному мату. Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	2
16.	15.01.2024		<i>Лазание и перелезание:</i> Лазание по наклонной скамейке (20*) одноименным и разноименным способом. Передвижение по кругу на четвереньках с толканием мяча перед собой. Произвольное перелезание со скамейки на скамейку.	1	2
17.	22.01.2024		<i>Висы и упоры:</i> Сгибание разгибание ног в висе на гимнастической стенке. Упор, стоя на гимнастической стенке меняя рейки.	1	2
18.	29.01.2024		<i>Равновесие:</i> Ходьба по линии. Ходьба по гимнастической	1	2

			скамейке с предметами, различным способом.		
19.	05.02.2024		<i>Игры:</i> «Повторяй за мной», «Что изменилось?», «Пустое место».	1	2
20.	12.02.21024		<i>Игры:</i> «Повторяй за мной», «Что изменилось?», «Пустое место».	1	2
Подвижные игры (14 ч).					
21.	19.02.2024		Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.	1	2
22.	26.02.2024		Ходьба по полу по начерченной линии.	1	2
23.	04.03.2024		Бросок мяча в пол двумя руками и ловля его.	1	2
24.	11.03.2024		Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость, с выполнением заданий.	1	2
25.	25.03.2024		Метание малого мяча в баскетбольный щит (расстояние 2-6 м).	1	2
26.	01.04.2024		<i>Игры:</i> «Отгадай по голосу», «Часовые и разведчики», «Кто быстрее?», «Что изменилось», «Кто дальше бросит?», «Охотники и утки», «У медведя во бору», «Лучшие стрелки».	1	2
27.	06.04.2024		<i>Игры:</i> «Отгадай по голосу», «Часовые и разведчики», «Кто быстрее?», «Что изменилось», «Кто дальше бросит?», «Охотники и утки», «У медведя во бору», «Лучшие стрелки».	1	2
28.	08.04.2024		<i>Игры:</i> «Отгадай по голосу», «Часовые и разведчики», «Кто быстрее?», «Что изменилось», «Кто дальше бросит?», «Охотники и утки», «У медведя во бору», «Лучшие стрелки».	1	2
29.	15.04.2024		<i>Игры:</i> «Отгадай по голосу», «Часовые и разведчики», «Кто быстрее?», «Что изменилось», «Кто дальше бросит?», «Охотники и утки», «У медведя во бору», «Лучшие стрелки».	1	2
30.	20.04.2024		<i>Игры:</i> «Отгадай по голосу», «Часовые и разведчики», «Кто быстрее?», «Что изменилось», «Кто дальше бросит?», «Охотники и утки», «У медведя во бору», «Лучшие стрелки».	1	2
31.	22.04.2024		<i>Игры:</i> «Отгадай по голосу», «Часовые и разведчики», «Кто	1	2

			быстрее?», «Что изменилось», «Кто дальше бросит?», «Охотники и утки», «У медведя во бору», «Лучшие стрелки».		
32.	04.05.2024		<i>Игры:</i> «Отгадай по голосу», «Часовые и разведчики», «Кто быстрее?», «Что изменилось», «Кто дальше бросит?», «Охотники и утки», «У медведя во бору», «Лучшие стрелки».	1	2
33.	13.05.2024		<i>Игры:</i> «Отгадай по голосу», «Часовые и разведчики», «Кто быстрее?», «Что изменилось», «Кто дальше бросит?», «Охотники и утки», «У медведя во бору», «Лучшие стрелки».	1	2
34.	20.05.2024		<i>Игры:</i> «Отгадай по голосу», «Часовые и разведчики», «Кто быстрее?», «Что изменилось», «Кто дальше бросит?», «Охотники и утки», «У медведя во бору», «Лучшие стрелки».	1	2

