



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5 с.Камышовка»

РАССМОТРЕНО:  
на заседании МО  
 Гурская А.П.  
Протокол № 5  
от 30 мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР  
 Постникова О.В.  
Приказ №105  
от 21 июня 2023 г.



Адаптированная рабочая программа  
для обучающихся с нарушениями интеллекта  
(умственная отсталость)

**Предмет: физическая культура**

Класс: 2

Учитель:  
**Михеева О.В.**

с. Камышовка, 2023 - 2024 учебный год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся с интеллектуальными нарушениями (умственная отсталость), 2 класс составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2004 г.

Учебным планом школы на изучение физической культуры для учащихся с интеллектуальными нарушениями (умственная отсталость) выделено 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

**Промежуточная аттестация проводится согласно общешкольному графику в форме сдачи спортивных нормативов.**

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:**

### Легкая атлетика

**Теоретические сведения.** Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

**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 в длину на заданный ориентир.

### Гимнастика

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.

**Знать:** свое место в строю; как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!»; кто такие «направляющий» и «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.

### Лыжная подготовка

**Теоретические сведения.** Подготовка к занятиям на лыжах. Одежда и обувь лыжника, правила поведения на уроках лыжной подготовки.

**Знать:** свое место в строю; как выполняются команды: «Становись!», «Разойдись!»; как подготовиться к занятиям на лыжах.

**Уметь:** прикреплять лыжи к обуви и снимать их; выполнять поворот на месте переступанием вокруг носков лыж в правую сторону.

## Подвижные игры

**Теоретические сведения** Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски удары по мячу).

**Знать:** правила игр.

**Уметь:** выполнять правила общественного порядка и правила игры.

### Содержание программы

(68 ч. в год, 2 ч. в неделю)

#### Основы знаний

Правильная осанка и дыхание во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

#### Легкая атлетика

*Ходьба.*

Ходьба с высоким подниманием бедра.

Ходьба в полуприседе.

Ходьба с различными положениями рук.

Ходьба с перешагиванием через предмет.

Ходьба по разметке.

*Бег*

Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно).

Бег с преодолением простейших препятствий.

Бег на скорость до 30 м.

Медленный бег до 2 мин.

Совершенствование навыков медленного бега и бега на скорость.

*Прыжки*

Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4 м., в высоту с прямого разбега).

*Метание.*

Метание м/м по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места.

Метание м/м на дальность.

Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

#### Гимнастика

*Строевые упражнения*

Построение в шеренгу.

Выполнение строевых команд.

Перестроение из колонны по одному в круг.

Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину.

Расчет по порядку.

#### *Равновесие*

Ходьба боком приставными шагами.

Ходьба по наклонной скамейке.

Ходьба по полу по начертанной линии.

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами* (с гимнастическими палками, малыми обручами, большими и малыми мячами)

*Коррекционные упражнения* (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

Построение в шеренгу по заданному ориентиру.

Движение в колонне с изменением направлений.

Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.

Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.

Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.

Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя.

Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

#### *Элементы акробатических упражнений*

Стойка на лопатках, согнув ноги.

#### *Лазанье*

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

#### *Висы и упоры*

Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке.

Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

#### *Равновесие*

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.

Ходьба на носках с различным движением рук.

#### Лыжная подготовка

Переноска лыж.

Ступающий шаг без палок и с палками.

Скользкий шаг.

Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.

#### Подвижные игры

Игры с элементами ОРУ: «Салки маршем», «Повторяй за мной», Вербочный круг», «Волшебный мешок»; игры с бегом и прыжками: «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место»; игры с бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».

Игры с элементами равновесия, лазанья и перелезания: «К обручу», «По наклонной доске», «Через ручей», «Уступи дорогу».

Игры на развитие внимания и памяти: «Все ли на месте?», «Отгадай по голосу»

#### Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	21
2	Гимнастика	20
3	Подвижные игры	15
4	Лыжная подготовка	12
5	Основы знаний	В процессе урока
6	Всего часов	68

## Календарно-тематическое планирование

**2 класс 68 часов – 2 часа в неделю**

№ п/п	Наименование тем	Кол- во часов	Дата	
			План	Факт
<b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Комплекс ОРУ. Виды ходьбы.	1		
2	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с преодолением простейших препятствий.	1		
3	Бег на скорость до 30 м.	1		
4	Бег на скорость до 30 м.	1		
5	Прыжок в длину с небольшого разбега.	1		
6	Прыжок в длину с небольшого разбега.	1		
7	Метание мяча на дальность.	1		
8	Медленный бег до двух минут.	1		
9	Медленный бег до двух минут.	1		
10	Метание мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места.	1		
<b>Гимнастика</b>		<b>20</b>		
11 (1)	Выполнение строевых команд. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Построение в шеренгу.	1		
12 (2)	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину.	1		
13 (3)	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину.	1		
14 (4)	Построение в шеренгу по заданному ориентиру. Расчет по порядку.	1		
15 (5)	Движение в колонне с изменением направления.	1		
16 (6)	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	1		
17 (7)	Упражнения на равновесие. Ходьба боком приставными шагами. Ходьба по полу по начерченной линии.	1		
18 (8)	Комплекс ОРУ с обручем.	1		
19 (9)	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1		
20	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1		

(10)				
21 (11)	Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы	1		
22 (12)	Ходьба по скамейке на носках	1		
23 (13)	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.	1		
24 (14)	Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке.	1		
25 (15)	Комплекс ОРУ с малыми мячами.	1		
26 (16)	Лазанье по гимнастической стенке.	1		
27 (17)	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	1		
28 (18)	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1		
29 (19)	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам.	1		
30 (20)	Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке.	1		
<b>Лыжная подготовка</b>		12		
31 (1)	Инструктаж по технике правилам техники безопасности при занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыж. Построения с лыжами. Повороты на месте с переступанием	1		
32 (2)	Лыжи. Повороты на месте с переступанием	1		
33 (3)	Лыжи. Повороты на месте с переступанием	1		
34 (4)	Ступающий шаг без палок и с палками.	1		
35 (5)	Ступающий шаг без палок и с палками.	1		
36 (6)	Ступающий шаг без палок и с палками.	1		
37 (7)	Передвижение скользящим шагом.	1		
38 (8)	Передвижение скользящим шагом.	1		
39 (9)	Эстафеты на лыжах. Игра «Быстрый лыжник».	1		
40 (10)	Игра «снежком в цель». Передвижение на лыжах 300 м.	1		

41 (11)	Передвижение на лыжах 300 м.	1		
42 (12)	Передвижение на лыжах до 500 м.	1		
	<b>Подвижные игры</b>	15		
43 (1)	Правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Перебрасывание мяча в паре.	1		
44 (2)	Перебрасывание мяча в паре.	1		
45 (3)	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1		
46 (4)	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1		
47 (5)	Игры с элементами ОРУ: «Салки маршем», «Повторяй за мной».	1		
48 (6)	Подвижная игра «К обручу».	1		
49 (7)	Подвижная игра «У медведя во бору».	1		
50 (8)	Подвижная игра «Охотники и утки».	1		
51 (9)	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		
52 (10)	Подвижная игра «Пустое место».	1		
53 (11)	Игры для развития координационных способностей «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы».	1		
54 (12)	Подвижные игры «Кто быстрее?», «Охотники и утки».	1		
55 (13)	Подвижные игры «Запрещенное движение», «С кочки на кочку».	1		
56 (14)	Подвижная игра «Через ручей».	1		
57 (15)	Подвижные игры «Повторяй за мной», «К обручу».	1		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>		
58 (1)	Прыжки в высоту с шага. Игра «Съедобное и несъедобное».	1		
59 (2)	Прыжки в высоту с шага.	1		
60 (3)	Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель.	1		
61 (4)	Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель.	1		
62	Метание мяча на дальность.	1		



(5)				
63 (6)	Промежуточная аттестация в форме сдачи спортивных нормативов.	1		
64 (7)	Бег на скорость 30 метров.	1		
65 (8)	Бег на скорость 30 метров.	1		
66 (9)	Прыжок в длину с разбега.	1		
67 (10)	Прыжок в длину с разбега.	1		
68 (11)	Метание мяча на дальность с разбега.	1		

**Нормативы для проведения итоговой аттестации по физической культуре во 2 классе**

Контрольные упражнения		мальчики			девочки		
		высокий	средний	ниже среднего	высокий	средний	ниже среднего
1	Бег 30м (сек)	5,4-5,9	6,0-7,0	7,1	5,6-6,1	6,2-7,2	7,3
2	Челночный бег 3*10м (сек)	9,1-9,4	9,5-10,0	10,1-10,4	9,7-10,0	10,1-10,7	10,8-11,2
3	Прыжки в длину с места (см)	145	144-130	129-110	135	134-125	124-100
4	Подтягивание туловища из положения лежа на спине	22- 21	20- 19	18- 15	21- 20	19 -18	17- 14