

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Саратовской области «Школа для обучающихся по адаптированным
образовательным программам №17 г. Энгельса».**

<p align="center">«Согласовано»</p> Руководитель МО  /К.З. Утегалиева/ Протокол № 1 от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2021г.	<p align="center">«Согласовано»</p> Заместитель директора по УВР ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса»  /Н.М. Ляхова/ от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2021г.	<p align="center">«Утверждаю»</p> Директор ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса»  /Е.В. Амвросенкова/ от « <u>1</u> » <u>сентября</u> 2021г.
---	--	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

по учебному предмету «физическая культура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными расстройствами)
2 класса, 1 вариант

на 2021 - 2022 учебный год

Составитель:
Койава Вера Николаевна
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

-Федеральный закон ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

-Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22 декабря 2015 г. № 4/15 ФУМ объединения по общему образованию;

-Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Школа АОП № 17 г. Энгельса» от 1 сентября 2019г.;

-Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы. Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2010г.).

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть предметных областей учебного плана.

На изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе отводится 3 часа в неделю.

Цель предмета «Физическая культура» заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи:

- 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;

Основные направления коррекционной работы:

- коррекция осанки путем выполнения упражнений с удержанием предмета на голове, стойка у стены, ходьба с различным положением рук;
- укрепление мышечного корсета через выполнение ОРУ и корригирующих упражнений на снарядах;
- коррекция здоровья через знакомство с нетрадиционными видами оздоровления;
- коррекция и развитие координационных способностей в процессе проведения спортивных игр, эстафет, соревнований и подготовки к ним.

Образовательные технологии:

Технология дифференцированного физкультурного образования (Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств, формирование знаний и методических умений школьников по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности обучающихся). Информационно-коммуникативные технологии. Здоровьесберегающие технологии. Деятельностные технологии обучения. Проектная деятельность.

Виды работ:

- 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.

Личностные результаты:

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- укрепление здоровья и закаливание организма с помощью выполнений не сложных упражнений;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности с помощью изучения теории и практики выполнения нетрадиционных упражнений;
- укрепление сердечно - сосудистой системы;
- развитие быстроты, силы, гибкости и подвижности в суставах, эластичности мышц, умение их расслаблять;
- укрепление опорно-двигательного аппарата с учетом нагрузки для каждого ученика;
- воспитание общей выносливости, ловкости, проявление интереса к выявлению выносливости возможных нагрузок на свой организм;
- обучение основам техники бега без учета времени на длинных дистанциях, прыжков и метаний.

Достаточный уровень:

- более глубокое ознакомление с видами легкой атлетики и игровой деятельности;
- укрепление здоровья и закаливание занимающихся учащихся;
- воспитание интереса и понятие значения знаний к занятиям теоретического плана;
- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умение расслаблять мышцы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и зрительного нерва;

- воспитание общей выносливости, ловкости, чувства коллективизма и командного духа;
- изучение техники ходьбы, бега, прыжков, метания, бросков;
- выполнение упражнений разного плана с использованием тренажеров;
- изучение нетрадиционных форм дыхательной и двигательной гимнастики;
- воспитание общей выносливости, ловкости, проявление интереса к выявлению выносливости возможных нагрузок на свой организм

Учебно-тематический план
по учебному предмету «Физическая культура» 2 класс (1вариант)
(3 ч в неделю, всего 96 часов)

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов
Разделы		
1.	Правила поведения и передвижения в спортивном зале.	1ч.
2.	Строевые упражнения	8ч.
3.	Ходьба и бег	25ч.
4.	Общеразвивающие упражнения	8ч.
5.	Акробатические упражнения	4ч.
6.	Упражнения на равновесие	8ч.
7.	Лазанье	6ч.
8.	Прыжки	9ч.
9.	Метание мяча. Упражнения с мячом.	10ч.
10.	Подвижные игры	9ч.
11.	Лыжная подготовка	8ч.
Всего:		96 ч.

Календарно-тематический план
по учебному предмету «Физическая культура» 2 класс (1вариант)
(3 ч в неделю, всего 96 часов)

№ урока	Наименование тем урока	Дата проведения	
		План	Коррек тировка
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.	03.09	
2.	Построение в колонну по одному.	06.09	
3.	Перестроение в колонну по три.	08.09	
4.	Повороты переступанием.	10.09	
5.	Построение в шеренгу.	13.09	
6.	Ходьба и бег в рассыпную.	15.09	
7.	Перестроение в круг из шеренги.	17.09	
8.	Ходьба и бег по кругу.	20.09	
9.	Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги.	22.09	
10.	Ходьба боком приставным шагом.	24.09	
11.	Ходьба боком, перешагивая через предметы.	27.09	
12.	Ходьба по скамейке на носках.	29.09	
13.	Поворот прыжком. Спрыгивание с высоты.	01.10	
14.	Ходьба и бег между предметами.	04.10	
15.	Перестроение в круг между предметами.	06.10	
16.	Метание мяча на дальность.	08.10	
17.	Лазанье по гимнастической стенке.	11.10	
18.	Ходьба и бег по кругу.	13.10	
19.	Перебрасывание мяча друг другу.	15.10	
20.	Бег змейкой. Забрасывание мяча в корзину.	18.10	
21.	Повороты прыжком на месте.	20.10	

22.	Ходьба и бег парами.	22.10	
23.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.	08.11	
24.	Перепрыгивание через шнур.	10.11	
25.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Ходьба на носках.	12.11	
26.	Ходьба в колонне по одному, обходя предметы.	15.11	
27.	Бег. Бег вслед за учителем, в медленном и быстром темпе.	17.11	
28.	Бег с изменением направления в колонне за учителем.	19.11	
29.	Перестроение в круг.	22.11	
30.	Передача мячей, флажков, палок в шеренге.	24.11	
31.	Передача мяча из руки в руку.	26.11	
32.	Ведение мяча одной рукой	29.11	
33.	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	01.12	
34.	Передача большого мяча в колонне.	03.12	
35.	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках.	06.12	
36.	Упражнения на равновесие.	08.12	
37.	Ходьба по скамейке с различными положениями рук.	10.12	
38.	Ходьба по скамейке на высоте 30—50 см с различными положениями рук.	13.12	
39.	Ходьба по скамейке с большим мячом и поворотами кругом.	15.12	
40.	Упражнения для формирования правильной осанки.	17.12	
41.	Упражнения с удерживанием груза на голове.	20.12	
42.	Стойка у вертикальной плоскости при правильной осанке.	22.12	
43.	Упражнения с массажными мячиками.	24.12	
44.	Ритмические упражнения.	27.12	

45.	Подвижные игры и игровые упражнения. «Море волнуется», «Наездники».	29.12	
46.	Подвижные игры «Метко в цель», «Кто быстрее?».	31.12	
47.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Подвижные игры «Охотники и утки».	10.01	
48.	Ходьба и бег. Ходьба в колонне, положив руки на плечи впереди стоящего.	12.01	
49.	Ходьба и бег в рассыпную.	14.01	
50.	Бег парами, взявшись за руки.	17.01	
51.	Бег в заданном направлении с предметом в одной руке.	19.01	
52.	Развитие координационных способностей.	21.01	
53.	Стойка на носках 2-3с. Стойка на одной ноге, руки на пояс.	24.01	
54.	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке приставным шагом с помощью учителя.	26.01	
55.	Перелезание через препятствие высотой 70 см.	28.01	
56.	Подлезание под препятствие на четвереньках.	31.01	
57.	Ходьба парами по гимнастической скамейке.	02.02	
58.	Лыжи. Переноска лыж. Надевание лыж.	04.02	
59.	Лыжи. Повороты на месте с переступанием.	07.02	
60.	Лыжи. Повороты на месте с переступанием.	09.02	
61.	Лыжи. Скользящий шаг.	11.02	
62.	Лыжи. Скользящий шаг.	14.02	
63.	Передвижение скользящим шагом.	16.02	
64.	Передвижение скользящим шагом.	18.02	
65.	Передвижение скользящим шагом.	21.02	
66.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	25.02	

67.	Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд.	28.02	
68.	Прыжки. Спрыгивание с высоты 30-40см.	02.03	
69.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях.	04.03	
70.	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.	07.03	
71.	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.	09.03	
72.	Упражнения на развитие координации и равновесия.	11.03	
73.	Игры для развития координационных способностей: «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы».	14.03	
74.	Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».	16.03	
75.	Ходьба с изменением направления движения. Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом».	04.04	
76.	Игры «День и ночь», «Здравствуйте, дедушка!».	06.04	
77.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.	08.04	
78.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа.	11.04	
79.	Ходьба и бег в колонне по одному.	13.04	
80.	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	15.04	
81.	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам.	18.04	
82.	Бег на скорость 30 метров.	20.04	
83.	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	22.04	
84.	Прыжки в высоту с шага.	25.04	
85.	Прыжки в длину с места.	27.04	
86.	Прыжки в длину с разбега.	29.04	
87.	Ритмические упражнения.	04.05	
88.	Комплекс упражнений с обручем.	06.05	
89.	Выполнение основных упражнений с удерживанием мяча.	11.05	

90.	Метание малого мяча.	13.05	
91.	Метание малого мяча на дальность с разбега.	16.05	
92.	Метание набивного мяча.	18.05	
93.	Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг».	20.05	
94.	Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь – дальше будешь».	23.05	
95.	Подвижные игры «Два дома», «Кто быстрее».	25.05	

Учебно-методический комплект (УМК):

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1—4 классы / [А. А. Айдарбекова, В. М. Белов, В. В. Воронкова и др.]. - 8-е изд. — М.: Просвещение, 2013 г.

2. Концепция специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009 г.

Литература:

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП., 2003 г.

2. Андрющенко Н. В. Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010 г.

3. Горская И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999 г.

4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002 г.

5. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007 г.

Адреса электронных ресурсов

<http://www.zavuch.info.ru/>

<http://www.uchportal.ru/>

<http://www.schoolexpert.ru/> - А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе.

<http://festival.1september.ru/> - А. В. Закирова Модифицированная общеобразовательная программа. Реализация здоровьесберегающих технологий в ГПД.

http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/1.html

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-urokov-fizicheskoy-kultury-0>

<http://7porogov.ru/konspekty-urokov-fizkultury-vo-2-klasse-po-teme-po-fgos-1389525420.html>