

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Малый Толкай».

«Утверждаю»:
к использованию в образовательном процессе
директор школы-интерната:
_____/Самойлова Т.И./
Приказ № 54/5 от «29» 08. 2022г

«Рассмотрено»:
на заседании МО
Протокол № 1
от 26. 08 .2022 г

«Согласовано»
зам. директора по УВР

Станина Л.В.
От « 30 » 08.2022г.

«Принято»:
решением педагогического совета ГБОУ
с. Малый Толкай
Протокол № 1 от . 08. 2022г

Рабочая программа по предмету:

«Физическая культура»

Программу составила: учитель Левашкина Лилия Валерьевна
Класс: 2

В основу разработки рабочей программы по предмету «Физическая культура» положена: Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1 – 4 классы. - Под ред. В.В.Воронковой 2014. АООП образования обучающихся с умственной отсталостью.

2022-2023 учебный год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:

1. Закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ от 19 декабря 2013 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП ОО УО 1 вариант) для 1-4 классов ГБОУ школы-интерната с.Малый Толкай.
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 года №115.
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 .
6. Положение о рабочих программах отдельных учебных предметов (курсов), коррекционных курсов, внеурочной деятельности ГБОУ школы-интерната с.Малый Толкай . (приказ №59/16 от 30/08/2021г)

7. «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида. Подготовительный, 1-4 классы» - Под ред. В.В.Воронковой – Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014 год.

8. Учебный план ГБОУ школы-интерната с Малый Толкай на 2022-2023 учебный год.

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2022 № 69 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115"

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) 2 класса.

Срок реализации программы по предмету - 2022-2023 учебный год.

Цель программы - укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни, воспитание интереса к занятиям физической культурой.

Задачи программы:

- формировать двигательные умения и навыки
- развивать двигательные способности в процессе обучения;
- раскрыть возможные избирательные способности и интересы обучающихся для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формировать и воспитывать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать нравственные, морально-волевые качества(настойчивость, смелость), навыки культурного поведения.

Поставленные задачи решаются только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных состязаний.

II.Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура является одним из важнейших предметов учебного плана. Она решает широкий спектр задач, связанных не только с формированием жизненно важных движений в ходьбе, беге, прыжках, но и связана с укреплением здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В основе обучения физическим упражнениям просматриваются следующие принципы: индивидуализация и дифференциация процесса обучения; коррекционная направленность обучения; комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психологофизиологических теорий.

Особое внимание на уроках уделяется личностно-ориентированному , индивидуальному подходу в определении физической нагрузки для каждого обучающегося.

Уроки физической культуры проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Оценки по предмету «Физическая культура» во 2 классе выставляются со второго полугодия учебного года.

III.Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана для детей с интеллектуальными нарушениями в предметной области «Физическая культура».

В соответствии с годовым учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2 класса, курс предмета «Физическая культура» рассчитан на 102 часов.

Количество часов в неделю, отводимых на изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе определено недельным учебным планом образования обучающихся и составляет 3 часа в неделю.

IV. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Обучающийся научится:

- владеть социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владеть навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- владеть навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- принимать установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- оценивать свое физическое состояние;
- положительно относиться к занятиям физической культурой.

Предметные результаты

Достаточный уровень

Обучающийся научится:

- пользоваться средствами укрепления здоровья, понимать значение личного здоровья для здоровья окружающих; уметь оказывать первую помощь;
- выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентируясь в пространстве;
- выполнять упражнения основной гимнастики на месте и в движении;

- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики и силовой подготовки;
- свободно владеть мячом (разного диаметра), выполнять упражнения в метании на дальность и в цель;
- выполнять ранее изученные виды прыжков, включить их в самостоятельную деятельность;
- сохранять устойчивое равновесие на разновысоких опорах, при выполнении акробатических элементов;
- пользоваться в организованной и свободной деятельности элементами спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона;
- знать и выполнять правила подвижных игр, организовывать их самостоятельно.

Минимальный уровень

Обучающийся научится:

- выполнять правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок;
- выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;
- выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне;
- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять броски и ловлю мячей;
- выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;
- выполнять прыжок в длину с места в ориентир;
 - ударять мяч о пол и ловить его после отскока, подхватывая сначала снизу, затем сверху, ловить мяч поочередно каждой рукой отдельно, потом обеими руками;
- метать в цель, расположенную на высоте 1 м, 1,5 м, 2 м, мячи попеременно, то правой, то левой рукой.

- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);

V. Содержание учебного предмета

Четверть	1ч	2ч	3ч	4ч	Всего часов
Название раздела					
Общеразвивающие и акробатические упражнения	9	17	7	7	40
Подвижные игры	9	3	5	6	23
Лыжная подготовка	-	-	16	-	16
Бег и ходьба	7	4	-	12	23
Всего часов	25	24	28	25	102

VI. Календарно-тематическое планирование

№	Содержание изучаемого материала	Кол-во	Дата	Планируемый результат	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Направления коррекционно-
---	---------------------------------	--------	------	-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------------

		часов					развивающей работы
1 четверть – 25ч							
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1	1.09	Умеет применять на практике знания о личной гигиене и режиме дня.		Повторяют правила поведения и безопасности во время занятий.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.
2	Ходьба и бег.	1	5.09	Умеет бегать на короткую дистанцию правильно выполняет основные движения в ходьбе и беге; бегают с максимальной скоростью до 60 м.	Мяч, секундомер, свисток.	Повторяют правила ходьбы и бега.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	1	7.09	Бегают на короткую дистанцию правильно выполняет основные движения	Метр, мел, рулетка.	Повторяют правила ходьбы и бега.	Развитие согласованности работы рук и ног.
4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Пустое место	1	8.09	Ходит под счёт правильно выполняет основные движения в ходьбе и беге; бегают с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	Метр, мел, рулетка.	Выполняют основные движения в ходьбе и беге.	Развитие согласованности работы рук и ног.
5	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра	1	12.09	Ходит под счёт. Бегают на короткую	Мяч, секундомер, свисток	Выполняют бег с ускорением	Развитие навыков пространственной

	«Вызов номера».			дистанцию с ускорением правильно выполняет основные движения в ходьбе и беге; бегают с максимальной скоростью до 60 м.			ориентировки.
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	14.09	Выполняет прыжки , соблюдая технику выполнения		Выполняют прыжок с высоты, играют в подвижные игры, соблюдая правила.	Развитие согласованности работы рук и ног.
7	Прыжок в длину с разбега с 3 – 5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам»; эстафеты,; челночный бег.	1	15.09	Правильно выполняет основные движения в прыжках; правильно выполняет приземление в яму на две ноги	Метр, мел, рулетка.	Выполняют прыжок в длину с разбега, играют в подвижные игры, соблюдая правила.	Развитие согласованности работы рук и ног.
8	Прыжок с высоты (до 40 см) Игра «Прыгающие воробушки»; эстафеты,; челночный бег.	1	19.09	Правильно выполняет основные движения в прыжках; правильно выполняет приземление	Метр, мел, рулетка.	Выполняют прыжок с высоты, играют в подвижные игры, соблюдая правила.	Развитие согласованности работы рук и ног.
9	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ.	1	21.09	Правильно выполняет основные движения	Мячи по кол-ву уча-ся, метр, мел, рулетка	Выполняют основные движения, упражнения на внимание	Развитие слухового восприятия и координации

10	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направление метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	22.09	Правильно выполняет основные движения в метании; метает различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Мячи по кол-ву уча, метр, мел, рулетка	Метают мячи на дальность с места из различных положений	Развитие общей моторики
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в цель».	1	26.09	Правильно выполняет основные движения в метании.	Мячи по кол-ву уча, метр, мел, рулетка	Метают мячи на дальность с места из различных положений.	Развитие общей моторики
12	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м.	1	28.09	Правильно выполняет основные движения в метании	Метр, мел, мячи		Развитие зрительного восприятия
13	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка».	1	29.09	Правильно выполняет основные движения в прыжках.		Прыгает в длину с места, с разбега. Выполняет эстафеты в соответствии с правилами	Развитие пространственной ориентировки.
14-15	Бег по пересеченной местности	2	3.10 5.10	Бегают в равномерном темпе (10 мин.); чередует ходьбу с бегом.			Развитие умения передвигаться в заданном направлении и в заданном темпе.
16-19	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал-садись».	4	6.10 10.10 12.10 13.10	Двигается с мячом, ведет мяч на месте и в движении	Мячи		Развитие зрительного восприятия.
20-22	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	3	17.10 19.10	Двигается с мячом, ведет мяч на месте и	Мячи		Развитие двигательных способностей, общей

	Подвижная игра «Не давай мяча водящему».		20.10	в движении			моторики
23	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения. Смыкание и размыкание приставными шагами.	1	24.10	Выполняет строевые команды; выполняет акробатические элементы отдельно и в комбинации.		Выполняют акробатические элементы отдельно и в комбинации	
24 25	Акробатика . Строевые упражнения.	2	26.10 27.10	Выполняет строевые команды, выполняет акробатические элементы отдельно и в комбинации.		Выполняют размыкание и смыкание приставными шагами.	Развитие пространственной ориентировки
2 четверть – 24ч							
26 27	Акробатика . Строевые упражнения. Стойка на лопатках.	2	7.11 9.11	Выполняет стойку на лопатках.		Выполняют стойку на лопатках, согнув ноги.	Развитие пространственной ориентировки.
28 29	Способы передвижения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.	2	10.11 14.11	Умеет выявлять различия в основных способах передвижения человека.		Выполняют разные способы передвижения	Развитие пространственной ориентировки.
30 31 32	Висы. Строевые упражнения	3	16.11 17.11 21.11	Умеет проявлять качества координации при выполнении упражнений.		Делают стойку на носках на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)	Развитие двигательных способностей, общей моторики

33 34 35	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания	3	23.11 24.11 28.11	Умеет преодолевать полосы препятствия с элементами лазанья и перелезания.	Гимнастическая скамейка, шведская стенка	Преодолевают полосы	Развитие скоростных и координационных способностей
36 37 38	Акробатические комбинации. Висы. Строевые упражнения	3	30.11 1.12 5.12	Демонстрирует умение выполнять акробатические комбинации.		Демонстрируют умение выполнять акробатические комбинации.	Развитие пространственной ориентировки.
39 40 41	Опорный прыжок, лазанье.	3	7.12 8.12 12.12	Освоил выполнение опорного прыжка, лазание по канату	Канат	Выполняют опорный прыжок, лазание по канату.	Развитие координационных способностей
42 43 44	Гимнастика с элементами акробатики .	3	14.12 15.12 19.12	Умеет выполнять элементы акробатики		Демонстрируют умение выполнять акробатические комбинации.	Развитие двигательных способностей, общей моторики
45 46 47	Урок – игра. Игры на быстроту, выносливость, гибкость, равновесие.	3	21.12 22.12 26.12	Играет в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, лазанием, перелезанием.		Играют в подвижные игры	Развитие зрительно-двигательных взаимодействий.
48- 49	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	2	28.12 29.12	Запомнил правила безопасности		Повторяют правила поведения и безопасности во время занятий.	Развитие мышечно-суставного восприятия.
3 четверть – 28ч							
50- 53	Передвижение ступающим шагом без	4	9.01 11.01	Моделирует технику базовых способов	Лыжи	Выполняют разученный	Развитие мышечно-суставного восприятия.

	палок.		12.01 16.01	передвижения на лыжах		способ передвижения.	
54- 55	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	2	18.01 19.01	Умеет передвигаться скользящим шагом на лыжах.	Лыжи, палки	Играют в игру «Салки на марше»	Развитие двигательного- пространственной ориентировки
56- 57	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	2	23.01 25.01	Умеет передвигаться скользящим шагом на лыжах.	Лыжи, палки	Демонстрируют технику передвижения на лыжах ступающим шагом.	Развитие двигательного- пространственной .
58- 59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъём лесенкой.	2	26.01 30.01	Умеет передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах.		Выполняют разученный способ передвижения.	Развитие координационных способностей.
60- 61	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъём лесенкой, спуск в низкой стойке	2	1.02 2.02	Умеет передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах.	Лыжи, палки	Демонстрируют технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Развитие глазо-двигательной функции.
62- 63	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками Игра «Проехать через ворота	2	6.02 8.02	Умеет передвигаться скользящим шагом с палками на лыжах	Лыжи, палки	Демонстрируют технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Развитие координационных способностей
64- 66	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъём лесенкой, спуск в высокой стойке	3	9.02 13.02 15.02	Выполняет повороты переступанием на месте.	Лыжи, палки	Выполняют разученный способ.	Развитие двигательного- пространственной ориентировки
67-	Передвижение на лыжах	3	16.02	Умеет передвигаться	Лыжи, палки		Развитие умения

69	ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».		20.02 22.02	скользящим и ступающим шагом на лыжах.			передвигаться в заданном направлении
70-72	Игры на свежем воздухе.	3	27.02 1.03 2.03	Умеет организовать себя в свободной игре.	Санки	Играют в зимние разученные игры	Развитие координационных способностей
73	Техника безопасности на уроках в спортивном зале, броски и ловля мяча в парах .	1	6.03	Знает ТБ в спортивном зале. Умеет бросать и ловить мяч в парах.	Мячи	Перекидывают мяч в парах	Развитие эмоционально-волевой сферы
74	Ведение мяча на месте и в движении	1	9.03	Умеет вести мяч на месте и в движении	Мячи	Передвигаются с мячом по спортивному залу	Развитие глазодвигательной функции
75	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты	1	13.03	Владеет мячом: держит, передает, выполняет на расстояние ловлю, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Мячи	Играют в подвижные игры на основе баскетбола	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
76	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	15.03	Знает ТБ на уроках легкой атлетики		Слушают инструкции	Развитие слухового восприятия.
77	Прыжок в высоту с разбега.	1	16.03	Прыгает в высоту с разбега.		Выполняют прыжок в высоту с разбега.	Развитие координационных способностей.
4 четверть – 25 ч							
78-79	Прыжок в высоту с прямого разбега	2	30.03 3.04	Выполняет технику прыжка в высоту с разбега.		Выполняют прыжок в высоту с прямого разбега.	Развитие мышечно-суставного восприятия.
80-81	Бег в чередовании с ходьбой. Кроссовая	3	5.04 6.04	Бегают в равномерном темпе.		Выполняют бег в чередовании с	Развитие пространственной

82	подготовка.		10.04			ходьбой.	ориентировки.
83-85	Преодоление полосы препятствий.	3	12.04 13.04 17.04	Умеет правильно распределять силы по дистанции.			Способствовать развитию физических качеств.
86	Высокий старт. Бег 30 метров –	1	19.04	Выполняет бег на короткие дистанции.		Выполняют бег на короткие дистанции.	Развитие координационных способностей.
87-88	Старты из различных исходных положений.	2	20.04 24.04	Выполняет старты из различных исходных положений		Выполняют старты из различных исходных положений	Развитие координационных способностей.
89-90	Эстафеты с предметами	2	26.04 27.04	Выполняет эстафеты с предметами	Мячи, кегли, скакалки		Развитие двигательных способностей, общей моторики
91-92	Строевые упражнения. Ходьба в чередовании с бегом (15м- 15м).	2	3.05 4.05	Умеет чередовать бег и ходьбу			Развитие эмоционально-волевой сферы
93-94	Метание мяча в вертикальную цель.	2	10.05 11.05	Выполняет метание мяча в вертикальную цель.	Малые мячи	Выполняют метание мяча в вертикальную цель.	Развитие прослеживающей функции глаза.
95-96	Метание мяча с разбега.	2	15.05 17.05	Выполняет метание мяча с разбега.	Малые мячи	Выполняют метание мяча с разбега.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.
97-98	Подвижные игры с бегом и прыжками	2	18.05 22.05	Выполняет действия в соответствии с		Играют в подвижные игры,	Коррекция эмоционально-волевой сферы

				правилами игры.		соблюдая правила.	воспитанников.
99-100	Подвижные игры с мячом на свежем воздухе.	2	24.05 25.05	Выполняет действия в соответствии с правилами игры.	Мячи	Играют в подвижные игры с мячом.	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников.
101 102	Весёлые эстафеты	2	29.05 31.05	Выполняет действия в соответствии с правилами	Реквизит для эстафет	Выполняют задания	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников.

VII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение:

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. СПб. 2003.

Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.

Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002

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

Учебно-практическое обеспечение:

- Мячи
- Скакалки
- Кегли
- Гимнастические палки
- Обручи
- Маты

VIII. Контрольно-измерительный материал

Виды упражнений	Показатели физической подготовленности	
	Мальчики	Девочки

Бег 30 м с высокого старта	7,7 – 6,5 с	7,8 – 6,8 с
Прыжок в длину с места	100 – 155 см	90 – 145 см
Прыжок в длину с разбега	Без учета результатов	
Метание малого мяча на дальность	Без учета результатов	
Ходьба на лыжах (500 м)	Без учета результатов	

