

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Окунайская средняя общеобразовательная школа №1»**

Рассмотрено на
Заседании
методического
объединения
Руководитель МО
Борисенко Т.Ю.


протокол № 1 от
30 августа 2019г

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР Миськова О.В.



«30» августа 2019г

«Утверждаю»
Директор школы
Подородецкая В.В.





Приказ № 177 от
«30» августа 2019г.

**Рабочая программа по АООП
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

по физической культуре для 2 класса
предмет, класс и т.п.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету: *Физическая культура* составлена на основе адаптированной основной образовательной программы общего образования МОУ «Окунайская СОШ №1».

Физическая культура является составной частью системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Цель программы:

- повышение двигательных возможностей особых детей в подготовке их к жизни и, в последующем, к физическому труду.

Задачи предмета:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической подготовке;
- коррекция и компенсация физического развития;
- развитие у учащихся основных физических качеств.

II. Общая характеристика учебного предмета.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушением интеллекта.

Специфика деятельности обучающихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Обучающиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры значение имеет активность обучающихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

В программу включены следующие разделы:

- лёгкая атлетика;
- лыжная подготовка;
- гимнастика;
- подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся со первого класса. С 3-го класса уроки сдвоены и проводятся при температуре не ниже 16 С. При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Раздел «Г гимнастика» включает специально подобранные упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

Подвижные игры направлены на развитие двигательных навыков и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти и инициативы, пространственных и временных ориентиров.

При прохождении каждого раздела программы предусмотрены задания, требующие применения сформированных навыков и умение в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

В зависимости от условий работы подбираются упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений. Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя с определенными ограничениями. Особый подход в обучении и при принятии нормативов используется по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т.д.)

Осуществляя индивидуально-дифференцированный подход при развитии двигательных способностей, целесообразно делить классы на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с учебным планом МОУ «Окунайская СОШ №1» в 4 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю).

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

- ✓ осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- ✓ формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- ✓ развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- ✓ овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- ✓ овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- ✓ владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- ✓ способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- ✓ принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- ✓ развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- ✓ формирование готовности к самостоятельной жизни.

v. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Освоение обучающимися с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных¹.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты обучения

В п. 4.2. Стандарта дан перечень личностных результатов:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств.

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

В свою очередь предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех

учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный - нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием,

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

Требования к знаниям и умениям к концу обучения во 2 классе

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
 - Названия спортивных снарядов и инвентаря;
- Правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
 - Комплекс утренней гимнастики;
 - Названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
 - Основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
 - О подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
 - О двигательном режиме;
 - О правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
 - Занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
 - Выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
 - Выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
 - Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье,

прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;

- Надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- Самостоятельно переносить лыжи
- Осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- Играть в подвижные игры

VI. Содержание учебного предмета.

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка».

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти. Раздел «Лыжная подготовка» расположен в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Легкая атлетика(27 ч.+ 14 ч)

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.)

Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием

бедро, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Гимнастика (21 ч.+13 ч)

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения) :

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Лыжная подготовка(18 ч.)

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды

подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Подвижные игры(9 ч.)

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места)

взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Занятия проводятся в форме классно-урочной системы.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений, тестирование.

VII. Тематическое планирование

№	Тема	Часы
2	Легкая атлетика	27 ч .+ 14 ч.
3	Гимнастика	21 ч. + 13 ч.
4	Лыжная подготовка	18 ч.
5	Подвижные игры	9 ч.

VIII.Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-практическое оборудование:

1. Козел гимнастический;
2. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера;
3. Скамейка гимнастическая;
4. Стенка шведская с турниками;
5. Стенка гимнастическая для лазания;
6. Стойка для прыжков в высоту

