

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей коррекционно-
развивающего цикла
Протокол № 1
от « 30 » 08 2021г.

СОГЛАСОВАНО
Зам директора по УВР ГБОУ
школы-интерната №3
г.о. Тольятти
 Т.Н. Иванченко
« 30 » 08 2021г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ
школы-интерната №3
г.о. Тольятти
 О.П. Севаст'янова
« 31 » 08 2021г.



Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

Учебный год: 2021-2022

Класс: 2 Б

Количество часов в неделю: 3 часа; **в год:** 102 часа

Программа составлена на основе: адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти

Рабочую программу составил: учитель Якушко В. В.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти. В соответствии с учебным планом на учебный предмет «Физкультура» отводится 102 часов в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, умений и навыков, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации, подготовке к трудовой и бытовой деятельности.

Задачи программы:

- Воспитание интереса, мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- Сообщение теоретических и практических знаний в области физической культуры;
- Укрепление здоровья, физического развития учащихся;
- Развитие и совершенствование физических качеств, двигательных способностей, умений и навыков;
- Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- Коррекция нарушения физического развития, пространственной организации движений, моторики.
- Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- Развитие и совершенствование волевой сферы;
- Формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения.
- Воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.
- Развитие навыков здорового образа жизни;

Для достижения поставленной цели и реализации задач, на уроках физической культуры, учитель применяет разнообразные средства и методы, руководствуется принципами физического воспитания, использовать современные образовательные технологии.

Планируемые результаты освоения предмета (личностные и предметные)

Иметь представление: о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать: основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять: Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь: играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

Содержание учебного предмета

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания во 2 классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы.

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть базовыми учебными действиями, двигательными умениями и навыками.

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

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие мелкой моторики рук;

- активизация речевой деятельности.

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

Программой предусмотрены следующие виды работы: беседы, выполнение физических упражнений, тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. Поэтому, необходимо отдавать предпочтение таким тестам, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

Тематическое планирование

№п/п	Раздел	Количество часов
1.	Основы знаний	1
2.	Гимнастика	46
3.	Легкая атлетика	38
4.	Подвижные игры	17
Общее количество часов		102

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Формируемые базовые учебные действия (БУД)	Основные виды деятельности учащихся
«Основы знаний» — 1 час					
1	Техника безопасности на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу.	1	1.09	Регулятивные БУД: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий на уроке; - учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы со словом, предложением; Познавательные БУД: - ориентироваться в	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне за учителем. Подвижные игры.
«Легкая атлетика» — 23 часа					
2	Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне. Упражнения в ходьбе. ОРУ.	1	6.09		Ходьба, бег в колонне, ходьба с различным положением рук, ходьба парами. ОРУ. Подвижные игры.
3-4	Ходьба, бег в колонне. Бег с ускорением. ОРУ.	2	7.09 8.09		Ходьба на носках, на пятках. ОРУ. Перебежки группами и по одному. Подвижные игры.
5-6	Упражнения в ходьбе. Бег. ОРУ.	2	13.09 14.09		Ходьба. Бег. Упражнения в ходьбе. Ходьба с остановками по сигналу. ОРУ. Перебежки группами и по одному. Подвижные игры.
7 – 9	Высокий старт. Бег с ускорением.	3	15.09 20.09 21.09		Бег с чередовании с ходьбой. ОРУ. Высокий старт. Бег с ускорением.
10-11	ОРУ с предметами. Прыжки. Многоскоки.	2	22.09 27.09		ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки на правой левой ноге, на месте, с продвижением вперед, прыжки на двух ногах с продвижением в перед.

				спортзале;	Подвижные игры.
12 – 14	ОРУ с предметами. Прыжок в длину с места.	3	28.09 29.09 4.10	отвечать на вопросы поставленные учителем	ОРУ с кеглями. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.
15 – 17	ОРУ с предметами. Прыжок в высоту.	3	5.10 6.10 11.10	по подсказке, по образцу, показу; - делать выводы в	ОРУ со скакалкой. Запрыгивания на препятствие 10 — 15см, мягкое спрыгивание с препятствия. Подвижные игры.
18 – 19	ОРУ с предметами. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	2	12.10 13.10	результате совместной работы класса и учителя; Личностные БУД:	ОРУ. Прыжки через гимнастическую скамейку с ноги на ногу с опорой на руки, с продвижением вперед. Подвижные игры.
20 – 21	Метание м/м в цель.	2	18.10 19.10	- осознание себя как ученика,	Метание м/м в цель. Подвижные игры.
22 – 24	Метание м/м на дальность.	3	20.10 25.10 26.10	заинтересованного посещением школы,	Метание м/м на дальность. Подвижные игры.
«Гимнастика»— 23 часа				обучением, занятиями;	
25	Строевые упражнения. Ползание.	1	27.10	как члена семьи, одноклассника, друга; - целостный, социально ориентированный взгляд	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. ОРУ. Передвижение ползком, подлезание под препятствие. Подвижные игры.
26 – 28	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений. Ползание.	3	8.11 9.11 10.11	на мир в единстве его природной и социальной частей; - самостоятельность в	Построение в шеренгу. Выполнение команд «становись» «разойдись», «равняйся», «смирно». Расчет по порядку. ОРУ. Перекаты лежа в различные стороны. Перекаты в группировке. Передвижение ползком, подлезание под препятствие. Подвижные

				выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.	игры.
29 – 31	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	3	15.11 16.11 17.11	Коммуникативные БУД:	Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. Передвижения на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.
32 – 34	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	3	22.11 23.11 24.11	- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель- класс);	Расчет по порядку. ОРУ со скакалкой. Ходьба по гимнастической скамейки, с различным положением рук, с перешагиванием через предмет с пролезание сквозь гимнастический обруч. Подвижные игры.
35 – 37	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	3	29.11 30.11 1.12	- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;	Расчет по порядку. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке, стойка на носках с различным положением рук. Подвижные игры.
38 – 39	Строевые упражнения. Лазанье.	2	6.12 7.12	- обращаться за помощью и принимать помощь;	Построение в колонну. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Подвижные игры.
40 – 41	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2	8.12 13.12	- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;	Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Подвижные игры.
42 – 44	Толкание набивного мяча сидя из-за головы.	3	14.12 15.12 20.12		Построение в колонну, шеренгу. ОРУ с мячами. Толкание набивного мяча сидя из-за головы. Подвижные игры.
45 – 46	Упражнения для мышцы брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на гибкость.	2	21.12 22.12		Поднимание туловища из положения лежа на спине, поднимание прямых ног по очередно из положения лежа на спине.

				- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;	Упражнения на гибкость ног, позвоночного столба. Подвижные игры.
47	Упражнения для мышцы брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на гибкость.	1	27.12		Отжимания от гимнастической стенки. Приседания до 20 раз. Выпрыгивания до 20 раз. Упражнения на гибкость ног, позвоночного столба. Подвижные игры.
«Гимнастика» — 13 часов					
48	Строевые упражнения. Ползание. Лазанье.	1	10.01	- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. ОРУ. Передвижение ползком, подлезание под препятствие. Подвижные игры.
49-50	Строевые упражнения. Перекаты в группировки.	2	11.01 12.01	взаимодействовать с людьми; - договариваться и изменять свое поведение	Построение в шеренгу. Выполнение строевых команд. ОРУ. Передвижение ползком, подлезание под препятствие. Перекаты в различные стороны, перекаты в группировки. Подвижные игры.
51-52	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	2	17.01 18.01	в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных	Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.
53-54	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2	19.01 24.01	ситуациях взаимодействия с окружающими.	Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ с мячами. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Подвижные игры.
55-56	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2	25.01 26.01		Размыкание от середины на интервал рук в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет с пролезанием сквозь обруч.

57-58	Строевые упражнения. Лазанье.	2	31.01 1.02
59-60	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2	2.02 7.02
«Подвижные игры — школа мяча» — 17 часов			
61-62	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча снизу.	2	8.02 9.02
63-65	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча от груди, сверху.	3	14.02 15.02 16.02
66-68	Упражнения с мячом. Ловля и передача, броски с различной дистанции в заданный сектор.	3	21.02 22.02 28.02
69-71	Упражнения с мячом для большого тенниса. Ловля и передача мяча снизу.	3	1.03 2.03 7.03
72-74	Упражнения с мячом для большого тенниса. Броски с отскоком от стены с ловлей мяча.	3	9.03 14.03 15.03

Подвижные игры.
Построение в колонну. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Подвижные игры.
Построение в колонну, шеренгу. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Подвижные игры.
Дозирование силы удара правой левой рукой по переменно. Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча снизу. Подвижные игры.
Дозирование силы удара мяча правой левой рукой по переменно. Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча от груди, сверху. Подвижные игры.
Дозирование силы удара мяча правой левой рукой по переменно. Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча сверху, одной рукой. С различной дистанции, в заданный сектор. Подвижные игры.
Дозирование силы удара мяча для большого тенниса ловля мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу. Подвижные игры.
Дозирование силы удара мяча для большого тенниса ловля мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу. Броски с отскоком от стены с ловлей мяча. Подвижные игры.

75-77	Упражнения с мячом для большого тенниса. Броски с отскоком от стены, об пол с ловлей мяча.	3	16.03 21.03 22.03
«Гимнастика» — 10 часов			
78	Основы знаний : «Что такое личная гигиена. Строевые упражнения. Ползание.	1	23.03
79-80	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	2	4.04 5.04
81-82	Строевые упражнения. Упражнение на равновесие.	2	6.04 11.04
83-85	Строевые упражнения. Лазанье.	3	12.04 13.04 18.04
86-87	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2	19.04 20.04
«Легкая атлетика» — 15 часов			
88-90	Прыжок в высоту.	3	25.04 26.04

Дозирование силы удара мяча для большого тенниса ловля мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу. Броски с отскоком от стены, об пол с ловлей мяча. Подвижные игры.
Утренняя гигиена, гигиена в течении дня, одежды и обуви. Техника безопасности. Построение в шеренгу. ОРУ. Передвижение ползком, подлезание под препятствие. Подвижные игры.
Расчет по порядку. ОРУ. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.
Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по гимнастической скамейке, с различным положением рук, с перешагиванием через предмет, с пролезанием сквозь обруч. Подвижные игры.
Расчет по порядку. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Подвижные игры.
Расчет по порядку. ОРУ. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Подвижные игры.
Запрыгивание на препятствие 10 — 15см.. Подвижные игры.

			27.04	
91-93	Прыжки на скакалке.	3	4.05 10.05 11.05	Прыжки на скакалке. Подвижные игры.
94-95	Прыжок в длину с места.	2	16.05 17.05	Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.
96-97	Высокий старт. Бег с ускорением.	2	18.05 18.05 (упл)	Высокий старт. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
98-99	Метание м/м в цель. Спортивные эстафеты.	2	23.05 23.05 (упл)	Метание м/м в цель. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
100-102	Метание м/м на дальность. Спортивные эстафеты.	3	24.05 24.05 (упл) 25.05	Метание м/м на дальность. Эстафетный бег. Подвижные игры.