

Министерство образования и Молодёжной политики Свердловской области
Управление образования городского округа Первоуральск
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа - детский сад № 17»

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
(протокол от 30.08.2023 №1)

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
от 30.08.2023 № 190

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету **«Физическая культура»**
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) вариант I
2 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета 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 изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- 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;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- 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.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

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.

Легкая атлетика

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 бедра, 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.

Игры

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Физическая культура

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 инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, 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 физкультурно-спортивных мероприятиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Ходьба в колонне по одному, по кругу, бег друг за другом.	1
2	Ходьба по рейке, положенной на пол. Кружение в обе стороны.	1
3	Прыжки на двух ногах на месте, из кружка в кружок.	1
4	Ползание на четвереньках по прямой.	1
5	Катание мяча друг другу.	1
6	Ходьба на носках, с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую.	1
7	Упражнение в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы. Упражнение в медленном кружении в обе стороны.	1
8	Упражнение в прыжках вверх с места; прыжки вокруг и между предметами.	1
9	Обучение перелазанию через бревно, умению ползать на четвереньках между предметами.	1
10	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу.	1
11	Упражнение в ходьбе по кругу, в колонне по одному, змейкой; в беге в колонне по одному, на носочках, змейкой.	1
12	Упражнение в ходьбе по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1
13	Упражнение в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед;	1

	между предметами.	
14	Полоса препятствий.	1
15	Обучение умению катать мяч между предметами, умению метать мяч в горизонтальную цель двумя руками от груди.	1
16	Эстафета. Передача эстафетной палочки.	1
17	Ходьба с высоким подниманием колена; по два; в разных направлениях. Бег в медленном темпе, змейкой.	1
18	Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы. Медленное кружение в обе стороны.	1
19	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед; через шнур.	1
20	Ползание на четвереньках между предметами.	1
21	Катание мяча в воротца. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	1
22	Ходьба по кругу и в разных направлениях; бег по прямой и змейкой.	1
23	Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1
24	Прыжки через предметы; между предметами.	1
25	Ползание на четвереньках между предметами. Упражнения в пролазании в обруч.	1
26	Катание мяча между предметами, метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.	1
27	Ходьба враспынную, с выполнением заданий, бег в медленном темпе, с выполнением заданий.	1
28	Ходьба по рейке, положенной на пол; по прямой дорожке; по ребристой доске с перешагиванием через предметы.	1
29	Прыжки с высоты; из кружка в кружок.	1
30	Лазание по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках вокруг предметов.	1
31-32	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	2
33	Ходьба с выполнением заданий, по два, враспынную, в беге по прямой и змейкой; в быстром темпе.	1
34	Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1
35	Прыжки с высоты; на двух ногах на месте; через 4-6 линий.	1
36	Подлазание под препятствие, не касаясь руками пола. Лазание по гимнастической стенке.	1
37	Броски и ловля мяча. Катание мяча между предметами.	1
38	Ходьба с выполнением заданий (с поворотом); бег в медленном темпе, с выполнением заданий.	1
39	Ходьба по наклонной доске; по лестнице, положенной на пол.	1
40	Прыжки через 4-6 линий (поочередно через каждую), в длину с места.	1
41	Лазание по гимнастической стенке, ползание на четвереньках по прямой.	1
42	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой, ловля мяча, брошенного взрослым.	1
43	Ходьба с выполнением заданий (с приседанием); бег в медленном и быстром темпе.	1
44	Ходьба по наклонной доске; по ребристой доске с перешагиванием через предметы.	1
45	Прыжки в длину с места, с высоты, вверх с места.	1

46	Пролазание в обруч и подлазание под препятствие, не касаясь руками пола.	1
47-48	Бросание и ловля мяча; метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.	2
49-50	ОРУ с баскетбольным мячом.	2
51-52	Ведение баскетбольного мяча на месте.	2
53-54	Ведение баскетбольного мяча в движении.	2
55-56	Ведение баскетбольного мяча змейкой.	2
57-58	Ведение баскетбольного мяча из различных исходных положений.	2
59-60	Передача баскетбольного мяча от груди на месте.	2
61-62	Передача баскетбольного мяча из-за головы на месте.	2
63-64	Передача и ведение мяча по средствам эстафет.	2
65-66	Бросок мяча в цель (щит, кольцо, мишень).	2
67-68	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления (змейкой, противходом).	2
69-70	Волейбол: ознакомление со стойкой волейболиста и верхним приёмом волейбольного мяча.	2
71	Упражнение в ходьбе в колонне по одному, по кругу, в беге друг за другом.	1
72	Обучение ходьбе по рейке, положенной на пол. Развитие навыка кружения в обе стороны.	1
73	Развитие навыка прыжков на двух ногах на месте, прыжков из кружка в кружок.	1
74	Обучение ползанию на четвереньках по прямой.	1
75	Обучение умению катать мяч друг другу.	1
76	Упражнение в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; в беге в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую.	1
77	Упражнение в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы. Упражнение в медленном кружении в обе стороны.	1
78-79	Бег 30 метров с низкого старта. Встречная эстафета.	2
80	Бег 30 метров с низкого старта.	1
81-82	Бег 30 метров, на результат.	2
83-84	Прыжки в длину с разбега способом, согнув ноги.	2
85-86	Прыжки в длину с разбега способом, согнув ноги на результат.	2
87-88	Метание малого мяча на дальность.	2
89-90	Метание малого мяча на результат.	2
91-92	Элементы передачи эстафетной палочки.	2
93-94	Передача эстафетной палочки, пробегание отрезка 20 метров.	2
95-96	Элементы футбола.	2
97-98	Ведения мяча змейкой.	2
99-100	Передача футбольного мяча в парах.	2
101-102	Спортивная игра "Футбол" по упрощённым правилам.	2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426850

Владелец Гудырева Ираида Николаевна

Действителен с 12.10.2023 по 11.10.2024