

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
"Кыцигировская начальная школа- детский сад"
МОУ ИРМО "Кыцигировская НШДС"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО МОУ ИРМО
"Кыцигировская НШДС"



О.Б.Парасунько

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МОУ
"Кыцигировская НШДС"



В.А.



Протокол №1

от «30 » августа 2023 г.

Приказ № 53-01/23
от «01» 09 2023 г.

Рабочая программа
по предмету Физическая культура
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

(АООП вариант 1)

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
"Кыцигировская начальная школа- детский сад"
МОУ ИРМО "Кыцигировская НШДС"

	<p>РАССМОТРЕНО</p> <p>Руководитель МО МОУ ИРМО "Кыцигировская НШДС"</p> <hr/> <p>О.Б.Парасунько</p> <p>Протокол №1</p> <p>от «30 » августа 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО</p> <p>И.о.директора МОУ ИРМО "Кыцигировская НШДС"</p> <hr/> <p>В.А.Антончик</p> <p>Приказ № 53-01/23</p> <p>от «01» 09 2023 г.</p>
--	--	---

Рабочая программа
по предмету Физическая культура
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(АООП, вариант 1)

Уровень образования: начальное общее образование

Класс: 2

Предлагаемая программа ориентирована на примерную адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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.

Ценностные ориентиры содержания курса: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению:

- учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, лечебной физической культуре, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии;
- периодические издания («Адаптивная физическая культура», «Дефектология», «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»);
- демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видеоматериалы);
- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;

- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- демонстрационный материал: спортивная одежда и обувь, инвентарь.
- спортивный инвентарь: мячи разного диаметра, обручи, кегли, кольца, гимнастические коврики, корзины и т.д.

Место курса в учебном плане

Изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе рассчитано на 102 часа (34 недели – 3 часа в неделю).

Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура», 2 класс полностью соответствует федеральному государственному образовательному стандарту образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Знания о физической культуре. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Значение и основные правила закаливания.

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 с предметами: флажками; малыми мячами; большим мячом; 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. **Практический материал:** Ходьба. 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 на расстоянии. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).

Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Прыжки в длину с места. Прием и передача мяча, флажков по кругу, в колонне. Броски и ловля мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание теннисного мяча. Метание мяча с места в цель.

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; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Требование к уровню подготовки учащихся.

К концу обучения учащиеся должны знать и уметь следующее:

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; подсчёт 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.

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» во 2 классе.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» во 2 классе является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» во 2 классе является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия;
- содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;

- преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнение приемов страховки и само страховки;
- выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнение соревновательные упражнения в избранном виде спорта;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).

Познавательные УУД:

- чтение графических изображений (рисунки, схемы);
- выработка представлений об основных видах спорта;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;

Коммуникативные УУД:

- умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);
- осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» во 2 классе является сформированность следующих умений:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Учебно - тематический план

№	Наименование раздела	Количество часов
	1 четверть	27
1	«Знания о физической культуре»	5
2	«Гимнастика»	6
3	«Лёгкая атлетика»	16
	2 четверть	21
1	«Знания о физической культуре»	3
2	«Гимнастика»	3
3	«Лёгкая атлетика»	15
	3 четверть	30
1	«Знания о физической культуре»	1
2	«Гимнастика»	8
3	«Лёгкая атлетика»	16
4	«Игры»	5

	4 четверть	24
1	«Знания о физической культуре»	2
2	«Лёгкая атлетика»	9
3	«Игры»	13

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов		
			Дата	корректировка
Знания о физической культуре.				
1 четверть – 27ч.				
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1 ч.		
2	Знакомство с физкультурным залом. Совместное рассматривание с преподавателем оборудования спортивного зала.	1 ч.		
3	Чистота одежды и обуви. Чистота зала, снарядов.	1 ч.		
4	Демонстрация работы с физкультурными снарядами.	1 ч.		
5	Правила утренней гигиены и их значение для человека.	1 ч.		
Гимнастика.				
6	Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и	1 ч.		

	предметах.			
7	Правила поведения на уроках гимнастики.	1 ч.		
8	Упражнение в построении парами.	1 ч.		
9	Упражнение в построении по одному в ряд.	1 ч.		
10	Упражнение в построении в колонну друг за другом.	1 ч.		
11	Упражнение в построении в круг.	1 ч.		
Легкая атлетика.				
12	Ходьба стайкой за преподавателем	1 ч.		
13	Ходьба стайкой за преподавателем, держась за руки.	1 ч.		
14	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).	1 ч.		
15	Ходьба между предметами.	1 ч.		
16	Бег вслед за преподавателем.	1 ч.		
17	Бег по сигналу вслед за направляющим.	1 ч.		
18	Бег в направлении к преподавателю.	1 ч.		
19	Бег в разных направлениях.	1 ч.		
20	Выполнение подскоков на месте совместно с преподавателем, держась за			

	руки.	1 ч.		
21	Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.	1 ч.		
22	Подскоки на мячах – фитболах.	1 ч.		
23	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	1 ч.		
24	Прокатывание мяча двумя руками учителю.	1 ч.		
25	Прокатывание мяча под дугу.	1 ч.		
26	Прокатывание мяча между предметами.	1 ч.		
27	Ловля мяча, брошенного преподавателем.	1 ч.		
Знания о физической культуре.				
2 четверть – 21 ч.				
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1 ч.		
2	Организация учителем взаимодействия учащихся с оборудованием для физкультурных занятий.	1 ч.		
3	Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	1 ч.		
	Гимнастика.			
4	Совершенствование построения в ряд.	1 ч.		
5	Совершенствование построения парами.			

		1 ч.		
6	Совершенствование построения в колонну друг за другом.	1 ч.		
Легкая атлетика.				
7	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках.	1 ч.		
8	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1 ч.		
9	Ходьба по дорожке в заданном направлении.	1 ч.		
10	Ходьба с предметом в руке.	1 ч.		
11	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия.	1 ч.		
12	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках.	1 ч.		
13	Бег за преподавателем с ленточкой в руках.	1 ч.		
14	Бег по сигналу в рассыпную.	1 ч.		
15	Выполнение подскоков на месте совместно с преподавателем, держась за одну руку.	1 ч.		
16	Подскоки на мячах - прыгунах.	1 ч.		
17	Прыжки на фитболе.	1 ч.		
18	Прокатывание мяч двумя руками друг другу.	1 ч.		
19	Прокатывание цилиндров из			

	полуфункциональных наборов «Собери пирамидку».	1 ч.		
20	Игровые упражнения с теннисными мячами.	1 ч.		
21	Игры с лазанием.	1 ч.		
Знания о физической культуре.				
3 четверть – 30 ч.				
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1 ч.		
Гимнастика.				
2	Упражнение в построения в ряд по сигналу.	1 ч.		
3	Упражнение в построения парами по сигналу.	1 ч.		
4	Совершенствование построения в колонну друг за другом.	1 ч.		
5	Совершенствование построения в шеренгу по сигналу.	1 ч.		
6	Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу.	1 ч.		
7	Обучение простейшим перестроениям из колонны по одному в колонну по два.	1 ч.		
8	Обучение простейшим перестроениям из колонны по два в колонну по одному.	1 ч.		
9	Обучение простейшим перестроениям из шеренги в колонну.	1 ч.		
Легкая атлетика.				
10	Закрепление умения ходить стайкой за преподавателем.			

		1 ч.		
11	Ходьба по сенсорной тропе.	1 ч.		
12	Ходьба по коврику «ГОФР».	1 ч.		
13	Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием.	1 ч.		
14	Ходьба с мешочками на голове в узком коридоре	1 ч.		
15	Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя.	1 ч.		
16	Обучение вслед за преподавателем переходить от ходьбы к бегу.	1 ч.		
17	Закрепление умения бегать вслед за преподавателем по сигналу.	1 ч.		
18	Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке.	1 ч.		
19	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.	1 ч.		
20	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	1 ч.		
21	Прыжки, слегка продвигаясь вперед.	1 ч.		
22	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед.	1 ч.		
23	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой, по словесной инструкции.	1 ч.		
24	Закрепление умения ползать на животе по прямой.	1 ч.		

25	Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.	1 ч.		
ИГРЫ				
26	Коррекционные подвижные игры: «Стой прямо».	1 ч.		
27	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты».	1 ч.		
28	Игры с бегом: «Веселая эстафета».	1 ч.		
29	Игры с прыжками: «Мячик кверху».	1 ч.		
30	Игры с метанием, ловлей: «Метко в цель».	1 ч.		
4 четверть – 24 ч.				
Знания о физической культуре				
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1 ч.		
2	Значение и основные правила закаливания.	1 ч.		
Легкая атлетика				
3	Бег в заданном направлении с предметом в руках.	1 ч.		
4	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.	1 ч.		
5	Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.	1 ч.		
6	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.	1 ч.		
7	Прыжки на игрушках-прыгунах со страховкой.			

		1 ч.		
8	Подпрыгивание на надувном мяче - фитболе.	1 ч.		
9	Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой преподавателя.	1 ч.		
10	Упражнение в лазании по «лестнице - стремянке».	1 ч.		
11	Ползание по матам к заданной цели.	1 ч.		
ИГРЫ				
12	Подвижные игры: коррекционные игры.	1 ч.		
13	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Повторяй за мной».	1 ч.		
14	Коррекционные подвижные игры: « По канату».	1 ч.		
15	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал».	1 ч.		
16	Подвижная игра «Метко в цель».	1 ч.		
17	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	1 ч.		
18	Подвижная игра «Мыши и кот».	1 ч.		
19	Подвижная игра «Догони мяч».	1 ч.		
20	Подвижная игра «Мыши ходят в огород».	1 ч.		
21	Подвижная игра			

	«Воробушки и кот».	1 ч.		
22	Подвижная игра «У медведя во бору».	1 ч.		
23	Подвижная игра «Через ручеек».	1 ч.		