

<p>Рассмотрена на заседании ППк ГБОУ СОШ №11 г. Кинеля Протокол <u>№1</u> от « <u>26</u> » <u>08.2020</u> г.</p> <p>Председатель ППк _____ <u>Андреянова Е.Н.</u></p>	<p>Принята на заседании Педагогического совета</p> <p>Протокол №1 от <u>27 . 08 . 2020</u> г.</p>	<p>Утверждено к использованию в образовательном процессе Директор ГБОУ СОШ №11 г. Кинеля _____ О.А. Лозовская</p> <p>Приказ <u>№ 523/1-ОД</u> от « <u>31</u> » <u>08.2020</u> г.</p>
---	---	---

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура», 2 КЛАСС,
(адаптированная основная программа основного
общего образования для детей с умственной отсталостью)
(обучение на дому)
на 2020/2021 учебный год

Количество часов в год –8,5
Количество часов в неделю –0,25

Разработана
Пятакиной А.С.
учителем начальных классов

2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основании авторской программы по физическому воспитанию для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 классов под редакцией В. В. Воронковой, М.: Просвещение, 2013 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, федерального базисного учебного плана (приказ №29/2065-п от 10.04.2002 г.) для ученицы 2 «Б» класса Н.А. в соответствии с её возрастными особенностями: разбалансированность процессов возбуждения и торможения; недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью; нарушенный процесс логического мышления, затруднение адекватности ориентировки в окружающей среде, недостатки в развитии речевой деятельности.

Срок реализации - 1 год (0,25 часа в неделю), 8,5 часов в год

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Задачи физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям заложены следующие **принципы:**

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

На уроках физического воспитания учитываются особые потребности ребенка; причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей двигательных качеств. При проведении уроков физкультуры во 2 классе широко используется дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся. Все занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля во 2 классе проводится учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность (дважды в год – в начале и конце учебного года).

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 КЛАСС

Ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба в полуприседе. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с перешагиванием через предмет. Ходьба по разметке.

Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно). Бег с преодолением простейших препятствий. Бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.

Прыжки. Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4 м., в высоту с прямого разбега).

Метание. Метание м/м по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места. Метание м/м на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)

ГИМНАСТИКА

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд. Расчет по порядку.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Элементы акробатических упражнений. Кувырок вперед по наклонному мату. Стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Висы и упоры. Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Ходьба на носках с различным движением рук.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры с элементами ОРУ: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Волшебный мешок»; игры с бегом и прыжками: «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место»; игры с бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».

ГИМНАСТИКА

Равновесие. Ходьба боком приставными шагами. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Построение в шеренгу по заданному ориентиру.

Движение в колонне с изменением направлений. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх. Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры с элементами равновесия, лазанья и перелезания: «К обручу», «По наклонной доске», «Через ручей», «Уступи дорогу».

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Совершенствование навыков медленного бега и бега на скорость. Совершенствование техники выполнения прыжков и метания.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ Игровые упражнения и игры-задания. Игры на развитие внимания и памяти: «Все ли на месте?», «Отгадай по голосу».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Т е м а	К-во часов
1	Лёгкая атлетика. Ходьба, бег.	0,25
2	Лёгкая атлетика. Прыжки, метание.	0,25
3	Лёгкая атлетика. Бег на 30 м.	0,25
4	Лёгкая атлетика. прыжки в длину и с места	0,25
5	Лёгкая атлетика. Метание на дальность.	0,25
6	Гимнастика. Строевые упражнения.	0,25
7	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов	0,25
8	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с предметами.	0,25
9	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	0,25
10	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	0,25
11	Элементы акробатических упражнений.	0,25
12	Элементы акробатических упражнений.	0,25
13	Лазанье.	0,25
14	Висы и упоры.	0,25
15	Элементы акробатических упражнений. Равновесие.	0,25
16	Элементы акробатических упражнений. Подвижные игры.	0,25
17	Подвижные игры.	0,25
18	Гимнастика. Равновесие.	0,25
19	Гимнастика. Равновесие	0,25
20	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	0,25
21	Гимнастика Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	0,25
22	Гимнастика Коррекционные упражнения.	0,25
23	Гимнастика. Коррекционные упражнения.	0,25
24	Гимнастика. Подвижные игры.	0,25
25	Подвижные игры.	0,25
26	Лёгкая атлетика. Совершенствование навыков медленного бега	0,25
27	Лёгкая атлетика. Совершенствование навыков медленного бега	0,25

28	Лёгкая атлетика. Совершенствование навыков бега на скорость	0,25
29	Лёгкая атлетика. Совершенствование навыков бега на скорость	0,25
30	Лёгкая атлетика. Совершенствование навыков техники выполнения прыжков	0,25
31	Лёгкая атлетика. Совершенствование навыков техники выполнения прыжков	0,25
32	Лёгкая атлетика. Совершенствование навыков техники выполнения прыжков и метания.	0,25
33	Лёгкая атлетика. Подвижные игры.	0,25
34	Бег на 30 м, прыжки в длину и с места, метание на дальность.	0,25
	Итого	8,5 часов

Учебно-методическое обеспечение

1) Авторская программа по физическому воспитанию (*В. Н. Белов, В. С. Кувшинов, В. М. Мозговой*) для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 классов под редакцией В. В. Воронковой, М.: Просвещение, 2013 г., допущенная Министерством образования и науки Российской Федерации.