

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 24 п. Сосновка

Принято с пролонгацией:  
Педагогическим советом

Протокол №   1    
от « 28 »  августа  2020 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ СОШ № 24

\_\_\_\_\_ О.А.Глухова  
Приказ от 31.08.2020 г. № 174-д

**Адаптированная основная общеобразовательная  
программа образования обучающихся с умственной  
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

**«Физическая культура»**

**2 класс**

ГО Карпинск

2020 г

## I Пояснительная записка

Нормативно-правовую базу разработки программы составляют:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07. 05. 2013 № 99 – ФЗ, от 23. 07. 2013 № 203 ФЗ);
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования от 30 августа 2013 г. № 1015;
3. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях на учебный год;
4. Постановление об утверждении СанПиН 2. 4. 2.3286 15 от 10 июля 2015 г. «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
5. Концепция духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
6. Приказ Министерства РФ от 10.04.2002 №29/2065 – п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
7. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;
8. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Учебные программы ОО, реализующие АООП:
  - Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 1 – 4 классы, под ред. В.В.Воронковой, «4-е издание» - М. Просвещение, 2008г.
9. Положение о рабочей программе МАОУ СОШ №24

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всей системы работы детей с нарушением интеллекта. Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Преподавание предмета «Физическая культура» имеет целью сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные умения и навыки, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики, а также их воспитанию.

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

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

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

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

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

Содержание программы позволяет успешно решать следующие задачи:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- готовить учеников к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся. Ученики, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих знаний не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми (индивидуальный подход).

Все занятия по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В Федеральном базисном учебном плане отводится во 2 классе 102 часа в год, из расчёта 3 часа в неделю.

## II Планируемые результаты изучаемого курса

### 2 класс

#### Личностные

- понимать значимость информации для своей деятельности;
- привить устойчивое отношение к занятиям физкультурой;
- укреплять здоровье.

#### Предметные

- уметь выполнять физические упражнения;
- развить основные физические качества;
- владеть всеми видами деятельности и на уроках физкультуры;
- уметь применять полученные знания в новых нестандартных ситуациях;
- уметь планировать свою деятельность;
- применять приобретенные знания, умения и навыки в повседневной жизни.

### **III Содержание образования**

#### 2 класс

В программу включены следующие разделы: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка».

##### Раздел 1. Гимнастика.

Включает строевые упражнения, корригирующие упражнения с предметами и без предметов, элементы акробатических упражнений, лазанье, висы, упражнения на равновесие и опорные прыжки.

##### Раздел 2. Легкая атлетика.

Включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект. Обучение моментам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

##### Раздел 3. Подвижные игры.

На уроках физической культуры применяем подвижные игры, которые развивают внимание, быстроту реакции, сосредоточенность, находчивость каждого ученика, дисциплинированность.

##### Раздел 4. Лыжная подготовка.

Проводится в форме урока. На уроках в процессе лыжной подготовки проводится обучение разными способами передвижения на лыжах, идёт работа по развитию физических и морально-волевых качеств у обучающихся (выносливости, силы, ловкости, смелости, настойчивости, дисциплинированности). Уроки лыжной подготовки проводятся при температуре не ниже 12 градусов, особое внимание на данных уроках уделяется соблюдению техники безопасности.

Объём каждого раздела программы рассчитан на то, что за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений

### **IV Учебно-тематическое планирование**

#### 2 класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Гимнастика	25
2	Легкая атлетика	45
3	Лыжная подготовка	24
4	Подвижные игры	8
	Итого:	102

## У Критерии оценки

2 класс

Оценка деятельности обучающихся производится по 5 бальной системе: 5(отлично), 4(хорошо), 3(удовлетворительно).

- Оценку «отлично» получают дети, если они верно выполняют свыше 75% заданий.
- Оценку «хорошо» получают дети, если они верно выполняют от 50% до 75% заданий.
- Оценку «удовлетворительно» получают дети, если они верно выполняют от 35% до 50% заданий.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся. Оценка по предмету физическая культура определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями и результатом, строго индивидуально.

Оценка «5» выставляется, если при выполнении упражнения допущены мелкие ошибки.

Оценка «4» выставляется, если при выполнении упражнения допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены 2 значительные ошибки и несколько грубых. При повторных выполнениях упражнений ученик может улучшить результат.

Примечания:

1. Мелкие ошибки - ошибки, не влияющие на качество и результат выполнения упражнения:

- неточность отталкивания;
- нарушение ритма;
- неправильное исходное положение.

2. Значительные ошибки - ошибки, не вызывающие особого искажения структуры движений, но влияющие на качество выполнения упражнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

3. Грубые ошибки - ошибки, искажающие технику движения, влияющие на качество и результат выполнения упражнения.

## **VI Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

1, 2, 3, 4 классы

Список литературы.

1. Бабенкова В.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. - М.: Астрель, 2003
2. Горская И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. // Учебное пособие. -Омск, СибГАФк, 1999
3. Криворучко Т.С. Особенности физического развития детей- подростков. - Кишинёв, 1976
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития под общей редакцией Шапковой Л.В. - М.: Советский спорт, 2002
5. Никифорова О.А., Фёдоров А.М. Здоровье сберегающее сопровождение воспитательно- образовательного процесса.- Кемерово, 2003

Спортивный инвентарь.

Скакалки, мячи - волейбольные, баскетбольные, гимнастические палки, обручи.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575788

Владелец Глухова Ольга Анатольевна

Действителен с 16.03.2021 по 16.03.2022