

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БИЛИКТУЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНА:
на заседании Методического
совета. Протокол от
«31» 08 2020 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
по УВР Мир Гладышева А.А.
«31» 08 2020г.



Рабочая программа
учебного предмета физкультура 2 класса
для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(обучающихся на дому): 2 класс

Составила программу:
Мирошникова Светлана Сергеевна

2020 год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - 1 вариант, разработана на основе положения о рабочей программе МБОУ «Биликтуйская ООШ», утвержденного приказом от 08.05.2019 г. № 66.

Цель программы обучения: коррекция дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработка жизненно необходимых двигательных умений и навыков глубоко умственно отсталого ученика.

Задачи программы обучения:

учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);

- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать;
- учить упражнениям на различные группы мышц (мышцы шеи, рук, пальцев);
- прививать навыки координации движения, толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- учить сохранению равновесия;
- учить преодолению простейших препятствий;
- учить переноске различных;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

II. Общая характеристика учебного предмета

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

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьника с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у ученика с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащийся этой категории имеет значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность

психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у него двигательных навыков. Программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей ученика. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанника с ограниченными возможностями здоровья.

III. Место учебного предмета в учебном плане

Во 2 классе на изучение предмета «Физическая культура» отводится 9 часов (0,25 часа в неделю, 34 учебные недели).

IV. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- осознание себя, своего «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия.

Предметные результаты:

- формирование представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций;
- умение выполнять доступные виды движений на уроках физкультуры и вне их;
- освоение основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание) в доступной для ребенка форме.

V. Содержание учебного процесса

Упражнения на дыхание

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: «Паровоз» - чу-чу-чу-выдох. «Самолет» -у-у-у – выдох. «Жук»- ж-ж-ж – выдох.

Основные положения и движения

Вращение головой – «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев рук в кулак и разгибание с изменением темпа. Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят. Машут крыльями»

Упражнения на формирование правильной осанки

Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов

Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удержанием мяча в руке. Броски и ловля мяча от учителя к ученику.

Лазание, перелезание, подлезание

Ходьба по начертченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол.

Игры

«Сделай фигуру». Во время бега по команде замереть различных позах. «Ходит курочка-наседка».

VI. Тематическое планирование

№ П/П	Кол-во часов	Разделы и темы	Основной вид деятельности
Раздел 1. Упражнения на дыхание.			
1	1	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: «Паровоз» - чу-чу-чу-выдох. «Самолет» -у-у-у – выдох. «Жук»- ж-ж-ж – выдох.	Выполнение заданий под контролем учителя.
Раздел 2. Основные положения и движения.			
2	1	Вращение головой – «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев рук в кулак и разгибание с изменением темпа.	Выполнение заданий под контролем учителя.
3	1	Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят. Машут крыльями»	Выполнение заданий под контролем учителя.
Раздел 3. Упражнения на формирование правильной осанки.			
4	1	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	Выполнение заданий под контролем учителя.
Раздел 4. Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.			
5	1	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удержанием мяча в руке.	Выполнение заданий под контролем учителя.
6	1	Броски и ловля мяча от учителя к ученику.	Выполнение заданий под контролем учителя.
Раздел 5. Лазание, перелезание, подлезание.			
7	1	Ходьба по начертенной линии. Ходьба по доске, положенной на пол.	Выполнение заданий под контролем учителя.
Раздел 6. Игры.			
8	1	«Сделай фигуру». Во время бега по команде замереть различных позах.	Игра.
9	1	«Ходит курочка-наседка»	Игра

VII. Материально-техническое обеспечение

Основная литература для учителя:

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.

Учебно-практическое оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая жесткая;
- мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- скакалка детская;
- мат гимнастический;
- рулетка измерительная;