


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 Татьяна Гладышева А.А.
«31» 08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Биликтуйская
ООШ» Татьяна Чубарина Т.Г.
Приказ от «31» 08 2020 г. № 80



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

Учебная программа по физической культуре для 2 класса специальных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида определяет содержание предмета и коррекционных курсов, последовательность его прохождения по годам обучения. Физическая культура как школьный учебный предмет имеет важное коррекционно - развивающее значение. Обучение физкультуре носит элементарно-практический характер. В процессе физической культуры осуществляется исправление недостатков познавательной деятельности: наблюдательности, воображения, пространственной ориентации, а также недостатков физического развития, особенно мелкой моторики рук. Вся работа носит целенаправленный характер, способствует развитию самостоятельности учащихся при выполнении заданий.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Учебный предмет «Физическая культура» исключительно важен для развития младшего школьника. Главной специфической чертой уроков по физической культуре является то, что они строятся на уникальной психологической и дидактической базе – предметно-практической деятельности, которая обеспечивает реальное включение в образовательный процесс различных компонентов личности – интеллектуального, эмоционально-эстетического, духовно-нравственного, физического в их единстве, что создает условия для гармонизации развития, сохранения и укрепления психического и физического здоровья подрастающего поколения.

Цель программы: Основная цель данных упражнений — научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

В процессе физкультуры осуществляется исправление недостатков познавательной деятельности: наблюдательности, воображения, речи, пространственной ориентировки, а также недостатков физического развития, особенно мелкой моторики рук.

II. Общая характеристика учебного предмета в учебном плане

Занятия физической культурой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков.

Строевые упражнения: построение с помощью учителя в круг, по одному, повороты по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения: основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

Упражнения для формирования правильной осанки: стоя спиной к стене, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны и вверх, приседания; стоя у стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), другая рука на поясе, поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате); ходьба на пятках, ходьба на носках (ноги прямые), на наружных сторонах стопы (пальцы внутрь).

Упражнения для развития и коррекции общей и мелкой моторики: упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, лестницей, скамейкой из различных исходных положений; пальчиковая гимнастика.

Координационные упражнения: смыкание, размыкание; построение в колонну, шеренгу, повороты на месте; основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение упражнений на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища со одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ различной координационной сложности.

Основные движения: ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, равновесие.

III. Описание места учебного предмета

Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебные недели с учётом праздничных и каникулярных дней – 9 учебных часов (0,25 часа в неделю)

IV. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит

личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Возможные личностные результаты освоения программы по адаптивной физкультуре во 2 классе включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки:

1. Основы персональной идентичности: осознание своей принадлежности определённому полу, осознание себя как «Я» - обучающий (ая)ся.
2. Социально - эмоциональное участие в процессе общения и игровой деятельности
3. Проявление этических чувств (доброта, отзывчивость, вежливость).
4. Осознание обучающегося важности безопасного поведения.

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

знать/понимать

- важность, необходимость занятий физической культурой для укрепления и поддержания здоровья.
- выполнять упражнения на выработку правильного дыхания (по показу учителя);
- выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;

- выполнять простейшие упражнения на равновесие;
- выполнять простейшие упражнения на броски и ловлю с мячом и гимнастической палкой;
- выполнять простейшие упражнения на лазание, подлезание, перелезание;
- выполнять простейшие упражнения, связанные с ходьбой, бегом, прыжками;
- играть в игры по инструкции педагога.

V. Содержание учебного предмета

Упражнения на дыхание.

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией.

Основные положения и движения.

Вращение головой. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.

Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью.

Движение рук из данных положений. Наклоны. Движения прямой ногой.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем

Упражнения на формирование правильной осанки.

Принятие правильной осанки, стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости.

Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.

Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.

Лазание, перелезание, подлезание.

Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках – две–три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

Игры

«Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру» , «Вот так поза », «Поймай комара». «Лошадки».

VI. Тематическое планирование

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Упражнения на дыхание.	1
2	Основные положения и движения.	2
3	Упражнения на формирование правильной осанки.	1

4	Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.	2
5	Лазание, перелезание, подлезание .	1
6	Игры .	2

Приложение №1

Календарно-тематическое планирование по предмету физическая культура по адаптированной основной образовательной программе

Класс: 2 класс

Ученик: Климов В..

№ п/п	Дата п	Дата ф	Кол-во час	Разделы и темы уроков.
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.
Раздел 2. Основные положения и движения.				
2			1	Вращение головой – «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.
3			1	Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями».
Раздел 3. Упражнения на формирование правильной осанки.				
4			1	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.
Раздел 4. Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.				
5			1	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.
6			1	Броски и ловля мяча от учителя к ученику.
Раздел 5. Лазание, перелезание, подлезание .				
7				Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол.
Раздел 6. Игры .				
8				«Сделай фигуру» .Во время бега по команде замереть в различных позах.
9				«Ходит курочка – наседка».