



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга**

Московский пр., дом. 203

Тел.: 417 32 10

Обсуждена и согласована
Председатель МО Воинова Л.В.

«26» августа 2021 г.

Обсуждена и согласована
Заместитель директора по УР
О.А. Авдонина

«27» августа 2021 г.

Принята педагогическим советом
школы № 613
Протокол № 1 от
«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы № 613
О.Н. Рябова

Приказ № 55
«01» сентября 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2А КЛАССА
I варианта обучения

(адаптированная для учащихся с интеллектуальными нарушениями)

Составлена учителем: Чечиковой
Ириной Вячеславовной
высшей квалификационной категории

Пояснительная записка к рабочей программе по курсу

«Физическая культура» 2А класс 1 варианта обучения

Нормативная основа программы

Учебный план разработан с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью и сформирован в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями);
 - Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
 - Постановления главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28-01-2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" вступает в силу с 01.03.2021 года;
 - Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 (приказ вступает в силу с 01.09.2021 и действует до 01.09.2027);
 - Приказа О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года N 254;
 - Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
 - Распоряжения Комитета по образованию от 12-04-2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;
- Инструктивно – методическим письмом КО СПб «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, осуществляющих обучение по адаптированным основным общеобразовательным программам, на 2021/2022 учебный год» № 03-48-4760/21\03 от 03-06-2021 г.;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613.

Цели и задачи обучения по предмету «Физическая культура» в 2 классе

Цели:

Обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры, обеспечение специальными знаниями в области физической культуры.

Коррекция физического и психофизического развития учащихся;

Активизация социальной адаптации путём формирования познавательных функций, обеспечение специальных знаний в области физической культуры.

Задачи:

Образовательные задачи:

- 1) освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков;
- 2) формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- 3) обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

Развивающие задачи:

- 1) развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений);
- 2) развитие пространственно- временной дифференцировки;
- 3) обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные задачи:

- 1) профилактика заболеваний, укрепление развития сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата;
- 2) укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся
- 3) коррекция и компенсация нарушения психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышения или занижения самооценки, нарушения координации движений);
- 4) коррекция и развитие мелкой моторики.

Воспитательные задачи:

- 1) воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков, осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- 2) воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- 3) формирования у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности;
- 4) воспитание у учащихся чувства внутренней свободы, уверенности в себе и своих возможностях.

Особенности преподавания физической культуры в 2 классе.

Количество учебных часов

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (согласно недельному учебному плану для учащихся с легкой степенью умственной отсталости)

При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение физической культуры в 2 классе составит 102 часа.

1 четверть – 23 часа

2 четверть – 24 часа

3 четверть – 33 часа

4 четверть – 22 часа

Используемый учебно-методический комплект

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

УМК рекомендован Министерством образования РФ и входит в федеральный перечень учебников на 2016-2017 учебный год. Комплект реализует федеральный компонент учебного плана по физической культуре:

- Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 класс. Автор И.М. Бгажнокова и др. – М.: Просвещение, 2011 г.
- Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 класс. Автор В.В. Воронкова и др. – М.: Просвещение, 2013 г.
- Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью) 1-12 классы. Автор М.М. Креминская – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013.

Планируемые результаты по физической культуре (к образовательным результатам) к концу 2 класса

Достаточный уровень:	Минимальный уровень:
Обучающиеся должны знать/понимать: команды: правила техники безопасности на уроках физкультуры, знание спортивного инвентаря, правила поведения на соревнованиях, меры предупреждения травматизма на уроках физкультуры, значение систематических занятий физической культурой на организм учащихся	Обучающиеся должны знать/понимать: правила поведения на уроках физкультуры, название спортивного инвентаря который используется на уроках, необходимость систематических занятий физкультурой
Обучающиеся должны уметь: строиться в шеренгу по одному, перестраиваться в колонну по одному, выполнять команды по показу и по словестной инструкции учителя, выполнять ловлю и передачу мяча, ведение баскетбольного мяча, выполнять	Обучающиеся должны уметь: надеть спортивную форму с помощью учителя, строиться в шеренгу по одному, выполнять команды по показу и словестной инструкции учителя, играть и соблюдать правила подвижных игр, ходить и бегать в

передачу мяча снизу двумя руками у стены и в парах, выполнять броски через сетку, ходить и бегать в различном темпе в колонне по одному, принимать правильные исходные положения, правильно дышать во время выполнения физических упражнений, соблюдать правила подвижных игр и эстафет	медленном темпе
---	-----------------

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» направлен на коррекцию психофизического развития учащихся, выполняет общеобразовательную функцию, включает элементы спортивной подготовки.

На уроках *физической культуры* укрепляется здоровье школьников, закаливается организм, формируется правильная осанка, совершенствуются двигательные качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.), воспитываются гигиенические навыки, физическая работоспособность, осуществляется просвещение по теоретическому курсу «Физическая культура и спорт».

Содержание учебного предмета

№ п/п	Название темы	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1	Основы знаний. 1.1. Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни. 1.2. Режим дня, форма одежды на уроках физкультуры, гигиена. Правила поведения на уроках физической культуры; форма одежды и правила личной гигиены; название спортивного инвентаря, снарядов; спортивная терминология. 1.3 Уметь пользоваться спортивным инвентарём	индивидуальная; групповая (в том числе и работа в парах).	1. Словесные методы: объяснение, беседа. 2. Наглядные методы: показ, наблюдение, работа с наглядными пособиями. 3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры. 4. Подвижные игры.
2	Легкая атлетика 2.1. Ходьба 2.2. Бег 2.3. Прыжки 2.4. Метание	индивидуальная; групповая (в том числе и работа в парах).	1. Словесные методы: объяснение, беседа. 2. Наглядные методы: показ, наблюдение, работа с наглядными пособиями. 3. Практические методы: двигательные и

			дыхательные упражнения, игры. 4. Подвижные игры.
3	Оздоровительная и корригирующая гимнастика 3.1.Построение и перестроение 3.2.Общеразвивающие упражнения 3.3.Упражнения с предметами 3.4 Основные требования к знаниям, умениям, и навыкам учащихся	индивидуальная; групповая (в том числе и работа в парах).	1. Словесные методы: объяснение, беседа. 2. Наглядные методы: показ, наблюдение, работа с наглядными пособиями. 3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры. 4. Подвижные игры.
4	Зимние виды спорта 4.1.Зима.Игры.Спорт.Теория	индивидуальная; групповая (в том числе и работа в парах).	1. Словесные методы: объяснение, беседа. 2. Наглядные методы: показ, наблюдение, работа с наглядными пособиями. 3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры. 4. Подвижные игры.
5	Коррекционные подвижные игры 5.1.Игры с элементами общеразвивающих и коррегирующих упражнений 5.2.Игры на развитие внимания, памяти и точности движений 5.3.Игры на развитие основных движений – ходьбы, бега,прыжков,лазания,перелазания,метания 5.4.Теннис 5.5 Баскетбол 5.6 Пионербол	индивидуальная; групповая (в том числе и работа в парах).	1. Словесные методы: объяснение, беседа. 2. Наглядные методы: показ, наблюдение, работа с наглядными пособиями. 3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры. 4. Подвижные игры.

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре на 2021-2022 учебный год 2А класса

№ п/п	№ п/п чет.	Тема урока	Дата	Факт. дата	Примечания
І четверть					
1	1	Беседа-лекция. Правила поведения в спортивном зале. Ходьба	02.09.21		
2	2	Построение в колонну по одному. Ходьба руки за голову, локти разведены, спина прямая.	03.09.21		
3	3	Перестроение в колонну по 2, по 3. Ходьба на коленях.	06.09.21		
4	4	Повороты переступанием. Прыжки на двух ногах с поворотом. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением	09.09.21		
5	5	Построение в шеренгу, в колонну по инструкции учителя. Подвижные игры	10.09.21		
6	6	Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств. Тесты	13.09.21		
7	7	Перестроение в круг из шеренги. Медленный бег	16.09.21		
8	8	Ходьба и бег по кругу. Упражнения на дыхание	17.09.21		
9	9	Школа мяча. Прокатывание фитбола до конуса и обратно (лицом или спиной по направлению движения)	20.09.21		
10	10	Прыжки на двух ногах с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Подвижные игры	23.09.21		
11	11	Повороты на месте- направо, налево. Ходьба по г/дощечкам	24.09.21		
12	12	Ходьба боком, приставным шагом с различным положением рук. Дыхательные упражнения	27.09.21		
13	13	Повороты прыжком. Спрыгивание с высоты. Эстафеты	30.09.21		
14	14	Ходьба и бег между предметами. Школа мяча	01.10.21		
15	15	Спортивные игры с элементами ОРУ*	04.10.21		
16	16	Школа мяча-упражнения с малым и большим мячами	07.10.21		
17	17	Лазание по г/скамейке и перелазание через г/скамейку	08.10.21		

18	18	Подвижные игры с метанием. Дыхательные упражнения	11.10.21		
19	19	Прыжки в длину с места. Прыжки по г/мату на одной-двух ногах.	14.10.21		
20	20	Упражнения с предметами-малым мячом, теннисными мячами и ракетками	15.10.21		
21	21	Повороты прыжком на месте со сменой направлений. Упражнения с мячами в парах	18.10.21		
22	22	Размыкание и смыкание при ходьбе обычным и приставным шагом	21.10.21		
23	23	Построения и перестроения из шеренги в круг и обратно по команде учителя. Подвижные игры	22.10.21		
II четверть					
24	1	Утренняя гимнастика. Перепрыгивание через шнур (10-20 см высотой)	04.11.21		
25	2	Беседы о здоровье. Ползание по г/скамейке. Подлезание под арки различной высоты	05.11.21		
26	3	Прыжки. Игра «Не замочи ноги». Пролезание в обручи, арки.	08.11.21		
27	4	Повторение пройденного материала. Зачетное занятие	11.11.21		
28	5	Упражнения для укрепления мышц туловища с обручем	12.11.21		
29	6	Бег правым и левым боком вперед. Челночный бег	15.11.21		
30	7	Выполнение команд по показу учителя «шире шаг!» и «реже шаг!»	18.11.21		
31	8	Зима. Игры. Спорт. Подвижные игры	19.11.21		
32	9	Подвижные игры с бегом и прыжками: «Перемена мест», «Не замочи ноги»	22.11.21		
33	10	Ведение мяча одной рукой – на месте, в движении	25.11.21		
34	11	Упражнения на равновесие. Прыжки	26.11.21		
35	12	Подвижные игры –Зима. Игры. Спорт	29.11.21		
36	13	Бег челночный (3х5). Упражнения на дыхание	02.12.21		
37	14	Перекаты в группировке. Прыжки по г/мату на одной, двух ногах	03.12.21		
38	15	Игры с г/обручем: для бега-	06.12.21		

		«Перемена мест», метание-«Метка в цель»			
39	16	Зима. Игры. Спорт	09.12.21		
40	17	ОРУ с г/предметами. Эстафеты	10.12.21		
41	18	Передвижение скользящим шагом («Конькобежец»)	13.12.21		
42	19	ОРУ с предметами. Броски обруча в парах друг другу.	16.12.21		
43	20	Прыжок в длину с места. Перекаты в группировке	17.12.21		
44	21	Построения и перестроения. Выполнение строевых команд	20.12.21		
45	22	ОРУ с предметами	23.12.21		
46	23	Гимнастический комплекс на полу	24.12.21		
47	24	Подвижные игры. Эстафеты.	27.12.21		
III четверть					
48	1	Эстафеты с бегом. Зачетное занятие.	10.01.22		
49	2	Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях	13.01.22		
50	3	Ходьба и бег между предметами. Эстафеты	14.01.22		
51	4	Челночный бег с предметами	17.01.22		
52	5	Закаливание организма. Подвижная игра «С кочки на кочку»	20.01.22		
53	6	Физкультурные минутки. Дыхательные упражнения	21.01.22		
54	7	Полоса препятствий. Подвижная игра «Переправа»	24.01.22		
55	8	Зима. Игры. Спорт. Подвижные игры	27.01.22		
56	9	Упражнения с г/палками и обручами по одному и в парах	28.01.22		
57	10	Прыжки. Прыжки по г/мату на одной-двух ногах.	31.01.22		
58	11	Ходьба по полу по начерченной линии. Упражнения на развитие равновесия	03.02.22		
59	12	Запланированные соревнования. Контроль	04.02.22		
60	13	Упражнения для укрепления мышц туловища (с гимнастическими предметами и без них)	07.02.22		

61	14	Упражнения с обручами. Переброска двух мячей друг другу в парах – одновременно.	10.02.22		
62	15	Упражнения с обручами. Игра «Съедобное-не съедобное»	11.02.22		
63	16	Упражнения на дыхание. Игра «Паровоз»	14.02.22		
64	17	Прыжки в длину с места. Упражнения на равновесие	17.02.22		
65	18	Упражнения на развитие координации и равновесия. Игра «Нос, нос, лоб»	18.02.22		
66	19	Лазание по г/скамейке и перелазание через нее	21.02.22		
67	20	Подвижные игры. Дыхательные упражнения	24.02.22		
68	21	Подвижные игры «Иди прямо», «По канату»	25.02.22		
69	22	Упражнения на развитие равновесия. Упражнения на спортивной скамейке	28.08.22		
70	23	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам.	03.03.22		
71	24	Ходьба и бег с изменением направления движения. Подвижные игры	04.03.22		
72	25	Игры «Проползи не урони», «Перелет птиц»	07.03.22		
73	26	Лазание по г/скамейке и перелазание через нее. Преодоление препятствий разной высоты различными способами	10.03.22		
74	27	Передача предмета в групповых упражнениях. Эстафеты	11.03.22		
75	28	Игры на равновесие. Упражнения с г/обручем	14.03.22		
76	29	Прыжки из обруча в обруч. Упражнения на развитие координации	17.03.22		
77	30	Зимние виды спорта. Теория	18.03.22		
78	31	Подвижные игры. Зачетное занятие	21.03.22		
79	32	Построение и перестроение. Прыжки	24.03.22		

80	33	Метание в горизонтальную цель. Игра «Метка в цель»	25.03.22		
IV четверть					
81	1	Ползание по г/скамейке. Упражнения на г/мате..	04.04.22		
82	2	Ловля и передача малого мяча. Челночный бег	07.04.22		
83	3	Ползание по наклонной скамейке. Игра «снайперы».	08.04.22		
84	4	Стойка на одной ноге с различным положением рук	11.04.22		
85	5	Упражнения на равновесие. Игры «Стой прямо», «Иди прямо»	14.04.22		
86	6	Прыжки. Квалификация	15.04.22		
87	7	Прыжок в длину с места. Тест	18.04.22		
88	8	Тестирование. Бросок мяча в цель(количество попаданий)	21.04.22		
89	9	Боковые прыжки через скамейку. Боулинг.	22.04.22		
90	10	Теннис: жонглирование теннисным мячом. Способы держания ракетки	25.04.22		
91	11	Удары по мячу одной стороной ракетки на высоту 40 см	28.04.22		
92	12	Подвижные игры с элементами настольного тенниса	29.04.22		
93	13	Упражнения с г/лентой. Игра «Через ручей».	02.05.22		
94	14	Бег по команде учителя. ОРУ.	05.05.22		
95	15	Баскетбол: ведение мяча правой, левой рукой на шагах , бегом	06.05.22		
96	16	Бросок мяча от груди и ловля двумя руками на месте (парами)	09.05.22		
97	17	Пионербол: приём и передача мяча двумя руками у стены и парами на месте на уровне груди	12.05.22		
98	18	Подвижные игры с элементами пионербола	13.05.22		
99	19	Бросок мяча через сетку двумя руками и ловля его	16.05.22		
100	20	Метание мяча в цель. Тест	19.05.22		
101	21	Подвижные игры с элементами	20.05.22		

		баскетбола			
102	22	Итоговое занятие	23.05.22		

Примечание:

*ОРУ-общеразвивающие упражнения

P.S. В связи с производственной необходимостью возможны изменения тем уроков.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова
Ольга Николаевна, Директор
08.11.2021 15:48 (MSK), Сертификат № 24A43C6F12ED88B2C9047E8978C07DE72AA18B27