



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

Московский пр., дом. 203

Тел.: 417 32 10

Обсуждена и согласована

Председатель МО Чечикова И. В.

«26» августа 2022 г.

Обсуждена и согласована

Заместитель директора по УР

О.А. Авдоница

«29» августа 2022 г.

Принята педагогическим советом

школы № 613

Протокол № 1 от

«31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы № 613

О.Н. Рябова

Приказ № 136

«01» сентября 2022 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

2022-2023

Пояснительная записка к рабочей программе по курсу

«Физическая культура» 2А класс

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);
- Постановлением 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 молодежи»;
- Постановлением 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.
- 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);
- Распоряжением Комитета по образованию от 15-04-2022 № 801-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613.

Цели и задачи обучения по предмету «Физическая культура» во 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:** освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков; формирование и развитие жизненно

необходимых двигательных умений и навыков; обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

- **Развивающие:** развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений); развитие пространственно- временной дифференцировки; обогащение словарного запаса.
- **Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные:** профилактика заболеваний, укрепление развития сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата; укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся; коррекция и компенсация нарушения психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышения или занижения самооценки, нарушения координации движений); коррекция и развитие мелкой моторики.

Воспитательные: воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков, осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости; воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; формирования у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности; 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 3 классе составит 102 часа.

1 четверть – 24 часа

2 четверть – 22 часа

3 четверть – 32 часа

4 четверть – 24 часа

Материально техническое обеспечение:

Спортивный зал и спортивный инвентарь (гимнастические палки, кегли, обручи, мячи и т.д.); наглядные и технические средства обучения.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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

Основной формой работы по адаптивной физической культуре в школе является урок.

Все уроки включают в себя: повторение правил по технике безопасности на уроках по физической культуре, теоретические занятия и практическую работу, направленные на решение цели и задач Программы.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» во 2 классе

Достаточный уровень:	Минимальный уровень:
Обучающиеся должны знать/понимать: команды: правила техники безопасности на уроках физкультуры, знание спортивного инвентаря, правила поведения на соревнованиях, меры предупреждения	Обучающиеся должны знать/понимать: правила поведения на уроках физкультуры, название спортивного инвентаря который используется на уроках, необходимость систематических занятий физкультурой

травматизма на уроках физкультуры, значение систематических занятий физической культурой на организм учащихся	
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 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	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 медленном темпе

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
	Теория. Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни.	6
1.	Легкая атлетика (ходьба, бег, метание теннисного мяча с места и с разбега, прыжки в длину с места и с разбега).	33
2.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика: построение, перестроение; упражнения на развитие мышц туловища, упражнения с предметом. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений мелкой моторики, профилактика ожирения.	21
3.	Лыжная подготовка (ходьба на лыжах без палок и с палками, спуск со склона на санках)*	18
4.	Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр. Спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол) и эстафеты	24
	Всего часов:	102

Примечание:

*Для бесснежных районов и школ, не имеющих возможности проводить лыжную подготовку, эта тема заменяется углубленным освоением упражнений из разделов «Гимнастика», «Легкая атлетика», коррекционные подвижные игры (спортивные игры) по решению педагогического совета.

**Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре на
2022-2023 учебный год 2А класса**

№ п/п	№ п/п чет.	Тема урока	Дата	Факт. дата	Примечания
I четверть					
1	1	Беседа-лекция. Правила поведения в спортивном зале. Ходьба	02.09.22		
2	2	Построение в колонну по одному. Ходьба руки за голову, локти разведены, спина прямая.	06.09.22		
3	3	Перестроение в колонну по 2, по 3. Ходьба на коленях.	07.09.22		
4	4	Повороты переступанием. Прыжки на двух ногах с поворотом. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением	09.09.22		
5	5	Построение в шеренгу, в колонну по инструкции учителя. Подвижные игры	13.09.22		
6	6	Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств. Тесты	14.09.22		
7	7	Перестроение в круг из шеренги. Медленный бег	16.09.22		
8	8	Ходьба и бег по кругу. Упражнения на дыхание	20.09.22		
9	9	Школа мяча. Прокатывание фитбола до конуса и обратно (лицом или спиной по направлению движения)	21.09.22		
10	10	Прыжки на двух ногах с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Подвижные игры	23.09.22		
11	11	Повороты на месте- направо, налево. Ходьба по г/дощечкам	27.09.22		
12	12	Ходьба боком, приставным шагом с различным положением рук. Дыхательные упражнения	28.09.22		
13	13	Повороты прыжком. Спрыгивание с высоты. Эстафеты	30.09.22		
14	14	Ходьба и бег между предметами. Школа мяча	04.10.22		
15	15	Спортивные игры с элементами ОРУ*	05.10.22		
16	16	Школа мяча-упражнения с малым и большим мячами	07.10.22		
17	17	Лазание по г/скамейке и перелазание через г/скамейку	11.10.22		

18	18	Подвижные игры с метанием. Дыхательные упражнения	12.10.22		
19	19	Прыжки в длину с места. Прыжки по г/мату на одной-двух ногах.	14.10.22		
20	20	Упражнения с предметами-малым мячом, теннисными мячами и ракетками	18.10.22		
21	21	Повороты прыжком на месте со сменой направлений. Упражнения с мячами в парах	19.10.22		
22	22	Размыкание и смыкание при ходьбе обычным и приставным шагом	21.10.22		
23	23	Построения и перестроения из шеренги в круг и обратно по команде учителя. Подвижные игры	25.10.22		
24	24	Утренняя гимнастика. Перепрыгивание через шнур (10-20 см высотой)	26.10.22		
II четверть					
25	1	Беседы о здоровье. Ползание по г/скамейке. Подлезание под арки различной высоты	08.11.22		
26	2	Прыжки. Игра «Не замочи ноги». Пролезание в обручи, арки.	09.11.22		
27	3	Повторение пройденного материала. Зачетное занятие	11.11.22		
28	4	Упражнения для укрепления мышц туловища с обручем	15.11.22		
29	5	Бег правым и левым боком вперед. Челночный бег	16.11.22		
30	6	Выполнение команд по показу учителя «шире шаг!» и «реже шаг!»	18.11.22		
31	7	Зима. Игры. Спорт. Подвижные игры	22.11.22		
32	8	Подвижные игры с бегом и прыжками: «Перемена мест», «Не замочи ноги»	23.11.22		
33	9	Ведение мяча одной рукой – на месте, в движении	25.11.22		
34	10	Упражнения на равновесие. Прыжки	29.11.22		
35	11	Подвижные игры – Зима. Игры. Спорт	30.11.22		
36	12	Бег челночный (3x5). Упражнения на дыхание	02.12.22		
37	13	Перекаты в группировке. Прыжки по г/мату на одной, двух ногах	06.12.22		

38	14	Игры с г/обручем: для бега-«Перемена мест», метание-«Метка в цель»	07.12.22		
39	15	Зима. Игры. Спорт	09.12.22		
40	16	ОРУ с г/предметами. Эстафеты	13.12.22		
41	17	Передвижение скользящим шагом («Конькобежец»)	14.12.22		
42	18	ОРУ с предметами. Броски обруча в парах друг другу.	16.12.22		
43	19	Прыжок в длину с места.Перекаты в группировке	20.12.22		
44	20	Построения и перестроения. Выполнение строевых команд	21.12.22		
45	21	ОРУ с предметами	23.12.22		
46	22	Гимнастический комплекс на полу	27.12.22		
III четверть					
47	1	Подвижные игры. Эстафеты.	10.01.23		
48	2	Эстафеты с бегом. Зачетное занятие.	11.01.23		
49	3	Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях	13.01.23		
50	4	Ходьба и бег между предметами. Эстафеты	17.01.23		
51	5	Челночный бег с предметами	18.01.23		
52	6	Закаливание организма. Подвижная игра «С кочки на кочку»	20.01.23		
53	7	Физкультурные минутки. Дыхательные упражнения	24.01.23		
54	8	Полоса препятствий. Подвижная игра «Переправа»	25.01.23		
55	9	Зима. Игры. Спорт. Подвижные игры	27.01.23		
56	10	Упражнения с г/палками и обручами по одному и в парах	31.01.23		
57	11	Прыжки. Прыжки по г/мату на одной-двух ногах.	01.02.23		
58	12	Ходьба по полу по начерченной линии. Упражнения на развитие равновесия	03.02.23		
59	13	Запланированные соревнования. Контроль	07.02.23		

60	14	Упражнения для укрепления мышц туловища (с гимнастическими предметами и без них)	08.02.23		
61	15	Упражнения с обручами. Переброска двух мячей друг другу в парах – одновременно.	10.02.23		
62	16	Упражнения с обручами. Игра «Съедобное-не съедобное»	14.02.23		
63	17	Упражнения на дыхание. Игра «Паровоз»	15.02.23		
64	18	Прыжки в длину с места. Упражнения на равновесие	17.02.23		
65	19	Упражнения на развитие координации и равновесия. Игра «Нос, нос, лоб»	21.02.23		
66	20	Лазание по г/скамейке и перелазание через нее	22.02.23		
67	21	Подвижные игры. Дыхательные упражнения	24.02.23		
68	22	Подвижные игры «Иди прямо», «По канату»	28.02.23		
69	23	Упражнения на развитие равновесия. Упражнения на спортивной скамейке	01.03.23		
70	24	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам.	03.03.23		
71	25	Ходьба и бег с изменением направления движения. Подвижные игры	07.03.23		
72	26	Игры «Проползи не урони», «Перелет птиц»	08.03.23		
73	27	Лазание по г/скамейке и перелазание через нее. Преодоление препятствий разной высоты различными способами	10.03.23		
74	28	Передача предмета в групповых упражнениях. Эстафеты	14.03.23		
75	29	Игры на равновесие. Упражнения с г/обручем	15.03.23		
76	30	Прыжки из обруча в обруч. Упражнения на развитие координации	17.03.23		
77	31	Зимние виды спорта. Теория	21.03.23		
78	32	Подвижные игры. Зачетное занятие	22.03.23		

IV четверть					
79	1	Построение и перестроение. Прыжки	04.04.23		
80	2	Метание в горизонтальную цель. Игра «Метка в цель»	05.04.23		
81	3	Ползание по г/скамейке. Упражнения на г/мате..	07.04.23		
82	4	Ловля и передача малого мяча. Челночный бег	11.04.23		
83	5	Ползание по наклонной скамейке. Игра «снайперы».	12.04.23		
84	6	Стойка на одной ноге с различным положением рук	14.04.23		
85	7	Упражнения на равновесие. Игры «Стой прямо», «Иди прямо»	18.04.23		
86	8	Прыжки.Квалификация	19.04.23		
87	9	Прыжок в длину с места. Тест	21.04.23		
88	10	Тестирование. Бросок мяча в цель(количество попаданий)	25.04.23		
89	11	Боковые прыжки через скамейку. Боулинг.	26.04.23		
90	12	Теннис: жонглирование теннисным мячом. Способы держания ракетки	28.04.23		
91	13	Удары по мячу одной стороной ракетки на высоту 40 см	02.05.23		
92	14	Подвижные игры с элементами настольного тенниса	03.05.23		
93	15	Упражнения с г/лентой. Игра «Через ручей».	05.05.23		
94	16	Бег по команде учителя. ОРУ.	09.05.23		
95	17	Баскетбол: ведение мяча правой, левой рукой на шагах, бегом	10.05.23		
96	18	Бросок мяча от груди и ловля двумя руками на месте (парами)	12.05.23		
97	19	Пионербол: приём и передача мяча двумя руками у стены и парами на месте на уровне груди	16.05.23		
98	20	Подвижные игры с элементами пионербола	17.05.23		
99	21	Бросок мяча через сетку двумя руками и ловля его	19.05.23		

100	22	Метание мяча в цель. Тест	23.05.23		
101	23	Подвижные игры с элементами баскетбола	24.05.23		
102	24	Итоговое занятие	26.05.23		

Примечание:

*ОРУ-общеразвивающие упражнения

P.S. Темы занятий, порядок их реализации, подбор упражнений и оборудования для занятий могут быть изменены в соответствии с особенностями группы (класса) детей, индивидуальных потребностей для коррекции и развития учащихся.

Используемый учебно-методический комплект

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

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. Кремская – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013.