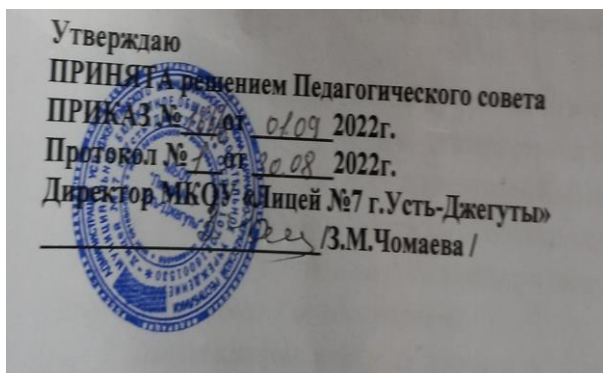


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ №7 Г. УСТЬ-ДЖЕГУТЫ»**



## **Рабочая программа**

По учебному предмету «Физическая культура»

(индивидуальное обучение по адаптированной программе АООП НОО для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 8.1.)

для ученика 2б класса Джашеева Карима

Срок реализации-2022-2023 учебный год

Разработана учителем: Хабовой Тахминой Хасанбиевной

Учитель начальных классов

2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура», для обучающегося 2 класса разработана на основе:

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы вариант 1 для детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (0-4 классы) Москва, «Просвещение», 2011 г. под редакцией Бгажноковой И.М..

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07. "Об образовании в Российской Федерации";

- Концепции Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Утвержден приказом Министерства образования и науки от 19.12.2014 № 1599.

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598;

- Рекомендаций по осуществлению государственного контроля качества образования детей с ограниченными возможностями здоровья (проект, разработанный в рамках государственного контракта от 07.08.2013 № 07.027.11.0015);

- Проекта адаптированных основных общеобразовательных программ в редакции от 30.03.2015;

- Письма Минобрнауки России от 28.10.2014 г. №. № ВК-2270/07 «О сохранении системы специализированного коррекционного образования»;

- Письма Минобрнауки России от 10.02.2015 N ВК-268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (вместе с «Рекомендациями Министерства образования и науки РФ органам государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере образования по совершенствованию деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»);

### **Место в учебном плане**

На изучение предмета «физкультура» во 2 классе отводится 0,5 часа в неделю. Учебный год составляет 34 недели. Общее количество в год – 17 часов.

### **Краткая характеристика курса**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег,

прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года).

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

### **Содержание учебного курса**

***Гимнастика.*** Организующие команды и приёмы. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.

***Лёгкая атлетика.***

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Раздел «***Прикладные Упражнения***» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, передвижение при помощи технических средств (ходунки, коляска), перелезание и переползание, ритмические и

танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки. Учителю физического воспитания необходимо знать об особенностях ходьбы в аппаратах, с костылями, с палочкой, знать основные деформации нижних конечностей, меры ортопедической профилактики, требования ортопедического режима и способы исправления походки при различной патологии опорно-двигательного аппарата.

**Требования к уровню подготовки обучающегося:**

**Личностные:**

- осознать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи;
- проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.
- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья».

**Предметные результаты имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный.**

| Учебные предметы    | Уровень развития предметных результатов   |
|---------------------|---|
|                     | Минимальный   |
| Физическая культура | <ul style="list-style-type: none"> <li>- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>- выполнение комплексов утренней гимнастики руководством учителя;</li> <li>- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</li> <li>- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции в выполнении команд;</li> <li>- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.</li> </ul> |

**Нормы оценивания на уроке**

Оценка достижений в целом базируется на принципах индивидуально-го и дифференцированного подходов. Усвоенные даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

**Пониженный минимальный уровень достижений** – оценка «неудовлетворительно» (отметка «2»). Недостижение необходимого минимального уровня. Пониженный уровень достижений (*от 15 – 35 % верно выполненных заданий*) свидетельствует об отсутствии систематической базовой подготовки, о том, что учащимся не освоено даже и половины планируемых результатов, которые осваивает большинство обучающихся; о том, что имеются значительные пробелы в знаниях, дальнейшее обучение затруднено.

Достижение пониженного уровня по предметам является основанием для рекомендации психолого-медико-педагогической комиссией обучения ребенка по индивидуальному маршруту без перевода на АООП НОО 2 варианта.

**Необходимый минимальный уровень достижений** – оценка «удовлетворительно» (отметка «3»). Необходимый минимальный уровень (*35 – 50 % верно выполненных заданий*) свидетельствует о систематической базовой подготовке, о том, что учащимся освоен необходимый минимум планируемых результатов, являющийся обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Овладение необходимым минимальным уровнем достижений является достаточным для продолжения обучения.

**Пониженный достаточный уровень** – оценка «хорошо» (отметка «4»). Превышение необходимого минимального уровня (*50 – 65 % верно выполненных заданий*). Самостоятельное решение простой типовой задачи, подобной тем, что решали уже много раз, где требовалось применить сформированные умения и усвоенные знания.

**Достаточный уровень** – оценка «отлично» (отметка «5»). Освоение достаточного уровня (*свыше 65% верно выполненных заданий*). Решение нетиповой задачи, где потребовалось либо применить знания по новой, изучаемой в данный момент теме, либо «старые» знания и умения, но в новой, непривычной ситуации.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №   | Тема урока  | Кол-во часов | Дата |      |
|-----|---|--------------|------|------|
|     |   |              | План | Факт |
| 1.  | Техника безопасности на уроках и улице.             | 1            |      |      |
| 2.  | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.            | 1            |      |      |
| 3.  | Поворот. Равновесие.                                | 1            |      |      |
| 4.  | Ходьба с перешагиванием через предметы.             | 1            |      |      |
| 5.  | Удары мяча о пол.                                   | 1            |      |      |
| 6.  | Ходьба по кругу. Бросание мяча в цель.              | 1            |      |      |
| 7.  | Ходьба с изменением направления движения по сигналу | 1            |      |      |
| 8.  | Метание мяча на дальность                           | 1            |      |      |
| 9.  | Ходьба с изменением темпа и удержание равновесия.   | 1            |      |      |
| 10. | Перешагивание через мяч                             | 1            |      |      |
| 11. | Перешагивание через скакалку                        | 1            |      |      |
| 12. | Ходьба с мячами в руках                             | 1            |      |      |

|     |  |   |  |  |
|-----|--|---|--|--|
| 13. | Ходьба с подниманием бедра                               | 1 |  |  |
| 14. | Ходьба с перешагиванием через препятствие                | 1 |  |  |
| 15. | Ходьба с ускорением и замедлением                        | 1 |  |  |
| 16. | Упражнение на равновесие. Сочетание рук ног при поднятии | 1 |  |  |
| 17. | Обобщающий урок  | 1 |  |  |