

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа-интернат № 23»

Рассмотрено
на заседании м/о учителей
начальных классов
руководитель м/о

И.Ю. Плис
протокол № _____
от _____

Согласовано
заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе

М.А. Тюменцева

Утверждаю
Директор МКОУ
«СОШИ № 23»

Е.В. Алсуфьева
Приказ № _____
от _____

Календарно-тематическое планирование
по адаптивной физической культуре
для детей с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) вариант I
для 2 б класса

Составитель:
учитель начальных классов
Е.В.Кааль

Полысаево, 2020

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного курса по физической культуре для 2 класса составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФГОС с УО), программой подготовительного и 1-4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой (2010 года) по курсу русский язык и следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г № 373, с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2010г № 1241, от 22 сентября 2011г. № 2357, от 18 декабря 2012г. № 10602, 29 декабря 2014г. № 1643; Приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015г. № 1577;
- приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении Федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении Федерального государственного стандарта образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- письмом Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

Адаптированная рабочая программа составлена на 102 часа, по 3 часа в неделю согласно учебному плану образовательного учреждения.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует Образовательной программе школы.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

В основу обучения физическим упражнениям просматривается индивидуальный и дифференцированный подход обучения; знать уровень развития двигательных возможностей, характер двигательных нарушений.

Необходимо в физическое воспитание включать проведение «Дней здоровья», «Веселые старты».

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

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

Цель работы по программе: укрепление здоровья учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи программы

- Укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды.
- Овладение школой движения.
- Развитие координационных и кондиционных способностей.

- Формирования знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развития двигательных способностей.
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умение взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.
- Формирование правильной осанки детей, укрепление и сохранение гибкости позвоночника, предотвращение его деформаций.
- Совершенствование двигательных качеств учащихся с ограниченными возможностями здоровья, таких как – выносливость, сила, быстрота, ловкость.
- Формирование пространственных и временных представлений, общей организованности, внимания, памяти
- Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики учащихся с ограниченными возможностями здоровья.
- Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах, в возможностях своего тела.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов		
		Общее	Теория	Практика
1	Легкая атлетика	27		
2	Гимнастика	24		
3	Лыжная подготовка	16		
4	Подвижные игры	35		
	Итого	102		

Содержание учебного предмета

«Гимнастика с элементами акробатики» — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из вися согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

«Легкая атлетика» — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км.

«Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «по-луелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

«Подвижные игры» — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с

домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопках», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

- Основные формы движения, способы напряжения и расслабления мышц при выполнении упражнений.
- уметь выполнять основные движения с различной скоростью
- знать название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность во время игр.
- название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.
- понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки; выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (ласточка, стойка на лопатках, перекат в группировке);
- выполнять элементарные гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- выполнять имитацию низкой стойки лыжника.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные:

- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, в том числе двигательной;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления своего здоровья, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и трудовой деятельности;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.);
- формирование основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);
- формирование потребности в занятиях физической культурой.

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа-интернат № 23»

Рассмотрено
на заседании учителей
начальных классов
Руководитель МО

Н.С.Трущенко
Протокол № _____
от _____

Согласовано
заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе

М.А. Тюменцева

Утверждаю
Директор МКОУ
«СОШИ № 23»

Е.В. Алсуфьева
Приказ № _____
от _____

Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
для детей с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) вариант I
для 2 б класса

Составитель:
Учитель начальных классов
Е.В.Кааль

Календарно-тематический план по физической культуре

№ п/п	№ в теме	Раздел, тема	БУД	Контроль	Дата	Примечание
		Легкая атлетика 27 часов				
1	1	Правила поведения и техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба, бег на 30 метров.	<p>Познавательные: Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Регулятивные: Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.</p> <p>Коммуникативные: Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей.</p> <p>Личностные: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.</p>			
2	2	Строевые упражнения. Прыжки.				
3	3	Подвижные игры с элементами строевых упражнений.				
4	4	Подвижные игры с прыжками.				
5	5	Техника выполнения прыжков. Учет по бегу на 30 метров.				
6	6	Совершенствование техники выполнения прыжков.				
7	7	Прыжки в длину с места (У)				
8	8	Подвижные игры. Развитие двигательных навыков.				
9	9	Подвижные игры. Учет выносливости.				
10	10	Учет по технике различных видов бега.				
11	11	Челночный бег 3 x Юм. Наклоны туловища сидя на полу.				
12	12	Подвижные игры. Учет гибкости.				
13	13	Строевые упражнения. Прыжки.				
14	14	Прыжки. Развитие силы рук.				
15	15	Прыжки. Развитие силы рук.				
16	16	Игры с прыжками. Учет статистического и				

		динамического равновесия.			
17	17	Метание набивного мяча в цель.			
18	18	Метание набивного мяча в цель.			
19	19	Подвижные игры с мячом.			
20	20	Метание малого мяча в цель. Игры с метанием.			
21	21	Метание малого мяча в цель. Игры с метанием.			
22	22	Подвижные игры. Развитие чувства ритма.			
23	23	Формирование навыков метания, бега и прыжков.			
24	24	Различные виды «Салок»			
25	25	Совершенствование двигательных умений и навыков.			
26	26	Подвижные игры на развитие внимания. Развитие гибкости и ловкости.			
27	27	Развитие гибкости и ловкости.			
		Гимнастика 24 часа			
28	1	Правила поведения и техники безопасности на уроках гимнастики. Упражнения в лазании и перелезании.	<p>Познавательные: Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры</p> <p>Регулятивные: Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры</p> <p>Коммуникативные: Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</p> <p>Личностные: Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.</p>		
29	2	Развитие гибкости. Подвижные игры.			
30	3	Совершенствование навыков лазания.			
31	4	Совершенствование навыков лазания, метания.			
32	5	Игры с элементами лазания и перелезания.			
33	6	Эстафета с лазанием и перелезанием.			
34	7	Ознакомление с техникой выполнения акробатических упражнений.			
35	8	Формирование навыков выполнения акробатических упражнений.			
36	9	Подвижные игры. Совершенствование двигательных качеств.			

37	10	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений.			
38	11	Отработка акробатических упражнений.			
39	12	Игра «Салки крабами»			
40	13	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений.			
41	14	Отработка акробатических упражнений.			
42	15	Подвижные игры.			
43	16	Формирование навыков лазания по канату			
44	17	Обучение лазанию по канату.			
45	18	Игры с лазанием и перелезанием.			
46	19	Лазание по канату, акробатические упражнения.			
47	20	Лазание по канату, акробатические упражнения.			
48	21	Игры с элементами прыжковых упражнений			
49	22	Лазание по канату, акробатические упражнения			
50	23	Проверка лазания по канату произвольным способом			
51	24	Развитие равновесия, подвижные игры			
		Лыжная подготовка 16 часов			
52	1	Правила поведения и техники безопасности на уроках лыжной подготовки	<p>Познавательные: Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Регулятивные: Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий.</p> <p>Коммуникативные: Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в</p>		
53	2	Ознакомление с техникой скользящего шага			
54	3	Отработка техники скользящего шага			
55	4	Совершенствование скользящего шага без палок			
56	5	Формирование навыков ходьбы на лыжах			
57	6	Подъем и спуск со склона			
58	7	Отработка техники подъема и спуска со склона			
59	8	Контроль выполнения спусков и подъемов со склона			
60	9	Совершенствование техники передвижения на лыжах			
61	10	Учет по технике подъемов и спусков			

62	11	Прохождение дистанции 300 метров без учета времени	достижении целей. Личностные: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
63	12	Прохождение дистанции 300 метров на время				
64	13	Катание на санках с горы				
65	14	Катание на санках с горы				
66	15	Катание на санках. Игры на улице				
67	16	Катание на санках. Игры на улице				
		Подвижные игры 35 часов	Познавательные: Формирование представления о необходимости экспресс-тестирования уровня двигательной подготовленности младших школьников, о влиянии подвижных игр и физических упражнений на состояние дыхательной системы; совершенствовать прыжки. Регулятивные: Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. Коммуникативные: Умение организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели. Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.			
68	1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Акробатические упражнения.				
69	2	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.				
70	3	Отработка ведения баскетбольного мяча				
71	4	Отработка ведения баскетбольного мяча.				
72	5	Ведение и передача баскетбольного мяча.				
73	6	Ведение и передача баскетбольного мяча.				
74	7	Ловля и передача баскетбольного мяча.				
75	8	Ловля и передача баскетбольного мяча.				
76	9	Броски баскетбольного мяча в кольцо				
77	10	Броски баскетбольного мяча в кольцо.				
78	11	Броски баскетбольного мяча в кольцо				
79	12	Развитие координации движений. Подвижные игры.				
80	13	Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивной площадке.				
81	14	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами.				
82	15	Подвижные игры с мячами.				
83	16	Прыжки в высоту. Метание малого мяча.				

84	17	Совершенствование техники метания малого мяча.			
85	18	Подвижные игры с метанием. Развитие чувства ритма.			
86	19	Совершенствование навыков метания и ловли мяча.			
87	20	Подвижные игры. Развитие равновесия			
88	21	Подвижные игры. Развитие равновесия.			
89	22	Челночный бег 3 x 10м. Подвижные игры.			
90	23	Отработка техники прыжков и бега.			
91	24	Подвижные игры. Учет равновесия.			
92	25	Бег на 30 м, прыжки в длину.			
93	26	Учет по бегу на 30 м, по прыжкам в длину с места.			
94	27	Подвижные игры. Учет гибкости.			
95	28	Подвижные игры. Совершенствование двигательных умений и навыков.			
96	29	Подвижные игры. Учет выносливости.			
97	30	Игры с метанием. Развитие силы рук.			
98	31	Совершенствование двигательных качеств.			
99	32	Ведение баскетбольного мяча на месте			
100	33	Ведение баскетбольного мяча в шаге			
101	34	Ведение баскетбольного мяча в шаге			
102	35	Итоговый. Подвижные игры			