

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области  
«Пролетарская специальная школа-интернат»  
(ГКОУ РО Пролетарская школа-интернат)

Рассмотрено

на заседании МО учителей

начальных классов

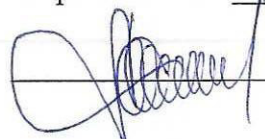
Протокол № 1 от 26.08.2020

 С.Н. Фоменко

Согласовано


на методическом совете школы

Протокол № 1 от 01.09.2020

 А.Н.Поляничко

Утверждаю.

Директор школы



Е.В.Грачева

10.09.2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Физическая культура»**  
**2 КЛАСС**  
**(для обучающихся с РАС)**

Составитель: О.В. Пилипенко

2020-2021 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3).

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» разработана на основе требований следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказа Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Примерной адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ РО Пролетарской школы-интерната
- Примерной адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с расстройствами аутистического спектра, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра ГКОУ РО Пролетарской школы-интерната;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2011 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. N 26 «Об утверждении САНПИН 2.4.2.3286-15 "Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказа Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования";
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. N 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;

- Приказа министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 09.06.2016 №429 «Об утверждении примерных региональных учебных планов начального общего образования в рамках ФГОС для обучающихся с ограниченными возможностями и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Письма Минобрнауки России от 28.10.2015 N 08-1786"О рабочих программах учебных предметов"
- Постановления Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 21.12.2017 №7 «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации Ростовской области и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, в том числе детей-инвалидов, в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях»;
- Устава ГКОУ РО Пролетарской школы-интерната.
- Локальные акты ГКОУ РО Пролетарской школы-интерната
- Учебный план ГКОУ РО «Пролетарской специальной школы- интерната на 2020-2021 учебный год 1доп.-3 классов (ФГОС вариант 8.3).
- Годовой календарный учебный график работы ГКОУ РО Пролетарской школы- интерната на 2020-2021 учебный год.

### **Планируемые результаты изучения курса**

**Предметные результаты** АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

#### Минимальный уровень:

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Личностные результаты** включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

Разделы курса	Тема
Знания о физической культуре	<p>Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.</p>
Гимнастика	<p>Теоретические сведения.  Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Практический материал.  Построения и перестроения.  Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;</li> <li>- упражнения для расслабления мышц;</li> <li>- упражнения для мышц шеи;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц спины и живота;</li> <li>- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;</li> <li>- упражнения для мышц ног;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;</li> <li>- упражнения для формирования правильной осанки;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц туловища.</li> </ul> <p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками;</li> <li>- с флажками;</li> <li>- с малыми обручами;</li> <li>- с малыми мячами;</li> <li>- с большим мячом;</li> <li>- с набивными мячами (вес 2 кг);</li> <li>- упражнения на равновесие;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лазание и перелезание;</li> <li>- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;</li> <li>- переноска грузов и передача предметов;</li> <li>- прыжки.</li> </ul>
Легкая атлетика	<p>Теоретические сведения.</p> <p>Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.</p>
Игры	<p>Теоретические сведения.</p> <p>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p> <p>Практический материал.</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Коррекционные игры</li> <li>- Игры с бегом;</li> <li>- Игры с прыжками;</li> <li>- Игры с лазанием;</li> <li>- Игры с метанием и ловлей мяча;</li> <li>- Игры с построениями и перестроениями;</li> <li>- Игры с элементами общеразвивающих упражнений;</li> <li>- Игры с бросанием, ловлей, метанием.</li> </ul>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержательные линии	Кол. часов	Сроки	Обязательный минимум		Оборудование
				Знать	Уметь	
<i>І четверть</i>						
	Беседы по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	На каждом уроке		Правила поведения на уроках физической культуры	Выполнять правила	
	Теоретический материал	На каждом уроке				
	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	На каждом уроке			Выполнять перед каждым занятием	
	Специальные подготовительные упражнения, соответствующие теме урока		По теме урока			
	Проведение мониторинга физического развития школьников		сентябрь	Мониторинг (сентябрь, май)		
1-3 10-11 16-17 25 26	Ходьба: — по инструкции учителя; — на носках; — на пятках; — в полуприседе	9	01.09 02.09 07.09 22.09 23.09	Выполнение команд: «быстро», «медленно»	Ходить по инструкции учителя	
	Бег: — бег на месте, с высоким подниманием бедра; — бег с преодолением простейших препятствий;		06.10 07.10 27.10 28.10			Технику «высокого старта»

	<ul style="list-style-type: none"> <li>— бег с высокого старта на 30 метров;</li> <li>— бег на 30 метров, с учётом времени</li> </ul>					
4-6 12-13 18 22-24	Прыжки в длину: <ul style="list-style-type: none"> <li>— с места, толчком обеих ног;</li> <li>— прыжки в длину с шага;</li> <li>— прыжки в длину с небольшого разбега (место толчка не обозначено)</li> </ul>	9	08.09 09.09 14.09 28.09 29.09 12.10 20.10 21.10 26.10		Отталкиваться одной ногой	
7-9 14-15 19-21	Метание мячей: <ul style="list-style-type: none"> <li>— метание малого мяча, по горизонтальной и вертикальной цели, с расстояния 2-6 метров, с места;</li> <li>— метание мячей на дальность, с места;</li> <li>— броски больших мячей двумя руками из-за головы;</li> <li>— броски больших мячей друг другу</li> </ul>	8	15.09 16.09 21.09 30.09 05.10 13.10 14.10 19.10	Правильный захват мяча. Бросать мячи друг другу	Метать мяч в цель и на дальность	Мячи малые и большие
	Подвижные игры.	На каждом уроке		Условия игры, правила поведения	Выполнять условия игры, правила поведения	
<b><i>II четверть</i></b>						
	Теоретические сведения: Предупреждение травматизма. Проведение инструктажа по ТБ при занятиях гимнастикой	На каждом уроке		Правила поведения в спортивном зале	Выполнять простейшие исходные положения, принимать	



1-4 9-10	Строевые упражнения на месте: построения и перестроения	6	09.11 10.11 11.11 16.11 25.11 30.11		правильную осанку	
	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: — с гимнастическими палками; — с мячами.	На каждом уроке		Правильность выполнения упражнений с палками		Гимнастические палки, большие мячи
5-6 11-12 23,24	Элементы акробатических упражнений: — кувырки вперёд в группировке; — стойка на лопатках	5	17.11 18.11 01.12 02.12 29.12		Выполнять группировку во время кувырков	Гимнастические маты
13-14 18 22	Лазание: — по наклонной гимнастической скамейке одноимённым и разноимённым способом	4	07.12 08.12 16.12 28.12		Лазить по гимнастической стенке и скамейке	Гимнастическая стенка и скамейка
7, 8, 16,17	Висы: — в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; — упор на гимнастической стенке, в положении стоя	5	23.11 24.11 14.12 15.12 23.12			
15 19-21	Равновесие: — ходьба по гимнастической скамейке с предметами в руках; — ходьба по скамейке на носках; — ходьба боком по скамейке, приставными шагами; — ходьба по наклонной гимнастической скамейке;	4	09.12 21.12 22.12 23.12	Своё место в строю. Выполнять правила поведения в спортивном зале	Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке	Гимнастическая скамейка

	— ходьба по линии, начерченной на полу					
	Коррекционные игры и эстафеты	На каждом уроке		Условия игры, правила поведения	Выполнять условия игры, правила поведения	
<i>III четверть</i>						
	Повторить и закрепить правила ТБ при занятиях в спортивном зале	На каждом уроке		Правила безопасного поведения на уроках физической культуры	Правила поведения на уроках физической культуры	
1-2 13	Строевые упражнения: — построение в колонну и шеренгу, по инструкции; — размыкание и смыкание приставными шагами; — перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении;	3	18.01 19.01 15.02	Строй, колонна, шеренга	Выполнять команды	
	Общеразвивающие упражнения с предметами: — с гимнастическими палками; — с обручами.	На каждом уроке		Комплекс упражнений	Чётко и организованно выполнять упражнения	Гимнастические палки, обручи
3-4 9-10 16 23-24	Элементы акробатических упражнений: — кувьрки вперёд в группировке; — стойка на лопатках	7	20.01 25.01 03.02 08.02 22.02 15.03 16.03		Выполнять упражнения	Гимнастические маты
7-8 14-15	Лазание: — по наклонной гимнастической скамейке		01.02 02.02	Своё место в строю. Выполнять		Гимнастическая скамейка

20 22 25	разноимённым способом; — перелезание со скамейки на скамейку, произвольным способом	7	16.02 17.02 03.03 10.03 17.03	правила поведения в спортивном зале		
5 11-12 17-18 21	Висы: — в вися на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; — упор на гимнастической стенке, в положении стоя	6	26.01 09.02 10.02 24.02 01.03 09.03	Назначение данного вида упражнений		Гимнастическая стенка
6 19	Равновесие: — ходьба по гимнастической скамейке с предметами в руках; — ходьба боком по скамейке, приставными шагами; — ходьба по наклонной гимнастической скамейке; — ходьба по линии, начерченной на полу; — стойка на скамейке на одной ноге, согнув вторую в колене	2	27.01 02.03		Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке	
	Коррекционные игры и эстафеты.	На каждом уроке		Условия игры, правила поведения	Выполнять условия игры, правила поведения	
<b><i>IV четверть</i></b>						
	Беседы по ТБ при занятиях лёгкой атлетикой	На каждом уроке		Правила поведения в спортивном зале	Принимать правильную осанку при ходьбе и во время бега	
	Общеразвивающие упражнения без предметов	На каждом				

		уроке				
	Специальные подготовительные упражнения, соответствующие теме урока	На каждом уроке		Подготовительные упражнения для соответствующей темы	Не задерживать дыхание во время упражнения	
	Проведение мониторинга физического развития школьников		Апрель-май	Мониторинг (сентябрь, май)		
7-8 12 17-18 23	Ходьба по инструкции учителя: — на носках, на пятках; — ходьба в полуприседе	6	19.04 20.04 28.04	Технику высокого старта	Выполнять команды: «На старт!», «Внимание», «Марш»	секундомер
	Бег: — на месте с высоким подниманием бедра; — с преодолением простейших препятствий; — с высокого старта; — на 30 метров, с учётом времени		17.05 18.05 31.05			
1-3 9-10 14 16 19-20	Прыжки в длину: — с места, толчком обеих ног; — прыжки в длину с шага; — прыжки в длину с небольшого разбега (место толчка не обозначено)	9	05.04 06.04 07.04 21.04 26.04 05.05 12.05 19.05 24.05	Технику прыжков в длину с места	Отталкиваться одной ногой и приземление на две ноги	Грабли, лопата, метр
4-6 11 13 15 21-22	Метание мячей: — метание малого мяча на дальность, с места; — метание мячей в подвижную цель; броски больших мячей друг другу двумя руками из-за головы;	8	12.04 13.04 14.04 27.04 04.05 11.05	Правильный захват мяча. Бросать мячи друг другу	Выполнять правильный захват мяча и отведение руки в сторону. Метать мяч в цель и на дальность	Мячи малые и большие

			25.05 26.05			
	Подвижные игры, эстафеты	На каждом уроке			Подчиняться правилам игры	Кегли, мячи

## **Учебно-методические комплексы:**

### *Коррекционная литература:*

- Былеева Л. В., Яковлев В. Г. Подвижные игры. — М., 1974
- Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей. — М., 1989.
- Васильков Г.А., Василькова В. Г. От игры — к спорту. — М., 1985.
- Воронкова, В.В. Спорт в школе и здоровье детей / В.В. Воронкова // Открытый урок, М., 2003.
- Воронкова, В.В. Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта / В.В. Воронкова // Открытый урок, М., 2007.
- Геллер Е. М., Коротков И. М. Веселые старты. — М., 1978.
- Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. Учебно-методическое пособие. – М.: УЦ Перспектива, 2008.
- Игротека для всех! (Игры для детей с различными заболеваниями). — М., 1999.
- Игры пяти зверей — система оздоровительных упражнений. — М., 1990.
- Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О.Н. Истратова. – Изд. 5-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2011
- Коротков И. И. Подвижные игры детей. — М., 1987.
- Страковская В. Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей от 1 года до 14 лет. — М., 1987.

### *Развивающая литература:*

- Алямовская В. Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. — Нижний Новгород, 1998.
- Анисеева Н.П. Воспитание игрой. — Новосибирск, 1994.
- Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. — М., 1983.
- Викулов А. Д., Бутин И. М. Развитие физических способностей детей. — Ярославль, 1996.
- Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. — М., 1983.
- Осокина Т. И., Тимифеева Е.А., Фурмина Л. С. Игры и развлечения детей на воздухе. — М., 1983.
- Подвижные игры для детей с нарушением в развитии / Под ред. Л. В. Шапковой. — СПб., 2001.
- Развивающие игры: Быстрее, выше, сильнее / Сост. М. И. Логинов. — СПб., 1998.
- Фролов В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. - М., 1986.

### **Оборудование и инвентарь кабинета.**

- Площадь спортивно зала – 70 кв.м
- Гимнастическая лестница (шведская стенка) – 1шт. (5 секций)
- Гимнастическая скамейка – 2шт.
- Гимнастические маты – 2шт.

- Гимнастический козёл – 1шт.
- Гимнастический подкидной мостик – 1шт.
- Теннисный стол – 1шт.
- Спортивные тренажёры

<i>Наименование</i>	<i>Количество</i>	<i>Марка</i>
Спортивная скамья R-910	1	R-910
Эллиптический тренажёр	1	BE -5920
TOTAL TRAINER TORNEO	1	TORNEO
CLUB WEIDER (многосекционный)	1	16.6 ST
Велотренажёр “RUMBA”	1	SB 8200
Тренажёр «Перекладина»	1	TORNEO
Тренажёр WEIDER - 175	1	WEIDER - 175
Складная магнитная беговая дорожка	1	ST-8258MC
Велотренажёр	1	ST-9102
Эллиптический тренажёр с магнитной системой регулирования нагрузки	1	ST-7122