

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
НИКОЛАЯ СТЕПАНОВИЧА ДОРОВСКОГО С. ПОДБЕЛЬСК
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПОХВИСТНЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
Резачкина С.И./_____

Протокол № 4
от « 24 » марта 2021 г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УР
Сухорукова Т.В./_____

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ им.
Н.С.Доровского
с.Подбельск
_____ В.Н.Уздяев

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)
2 класс**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов (авторы: В.М.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой: «Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 1-4 классы» под редакцией В.В.Воронковой, «Просвещение» 5-е издание, Москва 2008г

Составитель:
Орешенкова С.В., учитель высшей категории

Подбельск, 2021

Пояснительная записка

Данная адаптированная рабочая программа составлена с целью планирования, организации, коррекции и управления учебным процессом по изучению учебного предмета «Физическая культура» во 2 классе ГБОУ СОШ им. Н. С. Доровского с. Подбельск в 2020-2021 учебном году.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

- ☐ Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»
- ☐ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- ☐ Рекомендации 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)
- ☐ Проекты адаптированных основных общеобразовательных программ в редакции от 30.03.2015
- ☐ Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1-4 классы. / Под редакцией В. В. Воронковой.- М., 2013 г.
- ☐ Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 ГБОУ СОШ им.Н. С. Доровского с. Подбельск

Цель: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи учебного предмета:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физической культуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающихся в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе отводится 1 час в неделю (8 часов в 4 четверти).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Понятие «умственной отсталости» по степени интеллектуальной неполноценности применимо к разнообразной группе детей. Степень выраженности интеллектуальной неполноценности коррелирует (соотносится) со сроками, в которые возникло поражение ЦНС - чем оно произошло раньше, тем тяжелее последствия. Также степень выраженности интеллектуальных нарушений определяется интенсивностью воздействия вредных факторов. Нередко умственная отсталость отягощена психическими заболеваниями различной этиологии, что требует не только их медикаментозного лечения, но и организации медицинского сопровождения таких обучающихся в образовательных организациях.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их **мышления**, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Эти мыслительные операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их **памяти**. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их **внимания**, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Однако, если задание посильно для ученика и интересно ему, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Под влиянием специально организованного обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость значительно улучшаются, что позволяет говорить о наличии положительной динамики, но вместе с тем, в большинстве случаев эти показатели не достигают возрастной нормы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые **представления и воображение**. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление

образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала.

У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии **речевой деятельности**, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической. Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи.

Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями. Проведение специальных упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении **эмоциональной сферы**. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований, у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывают отрицательное влияние на характер их **деятельности**, в особенности произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку учащиеся приступают к ее выполнению без необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения учебного задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем осуществляют их в прежнем виде, не учитывая изменения условий. Вместе с тем, при проведении длительной, систематической и специально организованной работы, направленной на обучение этой группы школьников целеполаганию, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: изобразительная и конструктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая, ручной труд, а в старшем школьном возрасте и некоторые виды профильного труда. Следует отметить независимость и самостоятельность этой категории школьников в уходе за собой, благодаря овладению необходимыми социально-бытовыми навыками.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают формирование некоторых специфических особенностей **личности** обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями), проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми. При этом специфическими особенностями **межличностных отношений** является:

высокая конфликтность, сопровождаемая неадекватными поведенческими реакциями; слабая мотивированность на установление межличностных контактов и пр. Снижение адекватности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми людьми обуславливается незрелостью социальных мотивов, неразвитостью навыков общения обучающихся, а это, в свою очередь, может негативно сказываться на их **поведении**, особенности которого могут выражаться в гиперактивности, вербальной или физической агрессии и т.п. Практика обучения таких детей показывает, что под воздействием коррекционно-воспитательной работы упомянутые недостатки существенно сглаживаются и исправляются.

Особые образовательные потребности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Современные научные представления об особенностях психофизического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К **общим потребностям** относятся: время начала образования, содержание образования, разработка и использование специальных методов и средств обучения, особая организация обучения, расширение границ образовательного пространства, продолжительность образования и определение круга лиц, участвующих в образовательном процессе.

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны следующие специфические образовательные потребности:

- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой;

- специальное обучение способам усвоения общественного опыта — умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

Система оценки достижения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы

Результаты овладения программы являются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

- по способу предъявления (устные, письменные, практические);
- по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

- «удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;
- «хорошо» — от 51% до 65% заданий;
- «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Планируемые результаты

Минимальный уровень:

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Гимнастика

Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Расчет по порядку. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»

Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Ходьба по полу по начерченной линии.

Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища, укрепления мышц туловища. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Легкая атлетика

Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега.

Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.

Прыжки с ноги на ногу.

Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре.

Броски и ловля волейбольных мячей.

Игры подвижные игры

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

Коррекционные упражнения

Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.

Достаточный уровень:

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).
Значение физических упражнений для здоровья человека.

Гимнастика

Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.

Правила поведения на уроках гимнастики.

Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.

Легкая атлетика

Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба). Ходьба с изменением скорости.

Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м.

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега).

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность.

Игры подвижные игры

Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

Игры построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Коррекционные упражнения

Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура»:

Минимальный уровень:

- Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке обучающегося;
- Представления о двигательных действиях, знание строевых команд;
- Умение вести подсчёт при выполнении ОРУ;
- Представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, силы, координации и выносливости;
- Представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

- Представления о способах организации и проведение подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- Представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- Понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами техникой выполнения двигательных действий;
- Представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- Знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования обучающегося;
- Знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении ОРУ;
- Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- Знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- Знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- Умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- Знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности обучающегося;
- Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- Знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

№	Вид программного материала	Содержание
1.	Основы знаний	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Значение утренней зарядки.
2.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.

3.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движения в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазание по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.
----	---	--

Тематическое планирование учебного предмета

№	Тема	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе урока
2	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	6 ч
3	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	2 ч
	Всего:	8 часа

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Подбельск» в форме теста в мае месяце.

Учебно-методический комплекс:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов (авторы: В.М.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой: «Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 1-4 классы» под редакцией В.В.Воронковой, «Просвещение» 5-е издание, Москва 2008г.