

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 39»

**Рассмотрено**

на заседании педагогического совета

Протокол № 6 от 30.08.2017



**Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для обучающихся 2 класса (1 вариант)**

Составил:

Учитель начальных классов Захарова Д.Д.

Учитель физической культуры Золотова Л.В.

Каменск – Уральский

2017

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»  
для обучающихся 2 класса (1 вариант)**

**Пояснительная записка**

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы составляют:

- Федеральный закон о Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа составлена на основе «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классы» под редакцией И.М.Бгажноковой (раздел «Физическая культура», автор А.А. Дмитриев) - Москва «Просвещение».2011 год.

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

**Задачи:**

- ✓ укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- ✓ развитие двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости и г. д.);
- ✓ формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.

**Общепедагогические методы:**

- ✓ словесные методы;
- ✓ методы наглядного воздействия.

**Специфические методы физического воспитания:**

- ✓ строго регламентированного упражнения (разучивание по частям и принудительно - облегчающее разучивание);
- ✓ частично регламентированного упражнения (игровой).

**Формы:**

- ✓ урок физической культуры;
- ✓ динамическая пауза;
- ✓ физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

**Межпредметные связи Математика:** Сложение и вычитание в пределах 10.  
Понятия: меньше на, больше на. Единицы длины - сантиметр, дециметр. Названия и

обозначения чисел от 11 до 20.

**Русский язык:** Правильное употребление форм знакомых слов при ответах на вопросы и составление предложений.

**Развитие устной речи:** Обогащение и уточнение словаря. Названия предметов, характеристика их по форме, цвету, размеру. Сравнение двух предметов. выявление их сходства и различия.

Правильные полные ответы на вопросы.

### **Контрольно-оценочный материал**

Контроль достижения обучающимися уровня усвоения программного материала осуществляется в виде стартового, текущего и итогового контроля в следующих формах: устный опрос, тестирование.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Физическое воспитание является составной частью ОП обучающихся с умственной отсталостью. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке к самостоятельной жизни. Воспитывает положительные качества личности, способствует их социальной интеграции в общество.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана раздела «Физическая культура».

Класс	2	
Количество часов	2 часа в неделю	68 в год

### **Личностные и предметные результаты освоения предмета**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социо-культурным опытом.

Личностные результаты должны отражать;

- овладение начальными первичными навыками адаптации (умения слушать учителя, умения взаимодействовать с учителем и сверстниками);
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни

- (аккуратности в спортивной одежде, умение приводить зал в порядок после урока);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей (знание правил поведения на уроке и после его окончания);
  - \* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни (знание правил утренней гигиены и их значение для человека);
  - \* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  - \* проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении [ поставленных целей.

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

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Речевая практика» на конец обучения во 2 классе**

<u>Минимальный уровень</u>	<u>Достаточный уровень</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• иметь представления о правильной осанке, равновесии;</li> <li>• иметь представление о правильном дыхании во время ходьбы и бега;</li> <li>• иметь представления о мягком приземлении при прыжках в длину на заданный ориентир;</li> <li>• иметь представления об организации занятий по физической культуре с использованием упражнений в ходьбе, беге, прыжках, метании;</li> <li>• иметь представление о видах двигательной активности на уроке по лыжной подготовке;</li> <li>- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознано их применять в процессе занятий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать свое место в строю;</li> <li>- знать и уметь выполнять строевые команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Становись!», «Разойдись!»;</li> <li>- знать кто такие «направляющий», «замыкающий»;</li> <li>- знать, как организовать занятие с использованием упражнений в ходьбе, беге, прыжках, метании:</li> <li>- знать правила и соблюдать их в подвижных играх и эстафетах;</li> <li>- знать правила поведения и правила техники безопасности по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и применять их в процессе занятий.</li> </ul>

## Характеристика базовых учебных действий обучающихся

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

Личностные базовые учебные действия	<ul style="list-style-type: none"><li>- осознание себя как ученика, заинтересованного обучением на занятиях физической культурой;</li><li>- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;</li><li>- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе.</li></ul>
Регулятивные базовые учебные действия	<ul style="list-style-type: none"><li>-входить и выходить из спортивного зала со звонком;</li><li>- ориентироваться в пространстве спортивного зала;</li><li>- пользоваться инвентарем, спортивным оборудованием;</li><li>-проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</li><li>-участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников с помощью учителя;</li><li>-соотносить свои действия и их результаты с заданными заданиями;</li><li>-передвигаться по школе, находить спортивный зал, другие необходимые помещения.</li></ul>
Познавательные базовые учебные действия	<ul style="list-style-type: none"><li>- отвечать на простые вопросы учителя и задавать вопросы;</li><li>- выделять общие и отличительные свойства спортивного инвентаря (мячи, кегли, скакалки, обручи, гимнастические палки);</li><li>- уметь классифицировать спортивный инвентарь;</li><li>- знать и соблюдать правила подвижных игр.</li></ul>
Коммуникативные базовые учебные действия	<ul style="list-style-type: none"><li>-уметь вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель - класс);</li><li>-слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;</li><li>- доброжелательно относиться к сверстникам во время проведения подвижных игр;</li><li>- уметь обращаться за помощью к учителю и принимать помощь;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</li> <li>- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях (на соревнованиях, при поездке в общественном транспорте).</li> </ul>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **Критерия оценки**

Во время обучения **во втором классе** целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности. Такая оценка деятельности ребенка в 2-м классе дается в словесной форме и должна носить преимущественно характер поощрения, похвалы. Это не исключает возможности отметить те или иные негативные стороны в работе ученика. Однако во всех случаях оценка должна даваться доброжелательным тоном и нести положительные стимулы к дальнейшей работе ученика. Важно, чтобы все замечания и указания учителя были аргументированы на языке, доступном пониманию ребенка. С третьей четверти вводится 5-ти бальная система оценки.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

1. Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.
2. Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель немного ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:
  - бег без сохранения правильной осанки;
  - отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину;
  - не правильный захват предметов для выполнения метания, метание в цель с наличием дополнительных движений;
  - не синхронность выполнения упражнения;
  - при прыжках не правильное приземление;
  - не знание техники безопасности разделов физкультуры;
  - не знание правил подвижных игр.
3. Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Содержание учебного предмета**

Программа построена с учётом принципов физического воспитания, материал её имеет коррекционную направленность, адаптирован к возможностям умственно отсталых

детей и носит прикладной характер.

Содержание программы состоит из следующих разделов: «Гимнастика», - Спортивные упражнения», «Игры различной направленности», « Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка».

**В раздел « Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

#### **Общеразвивающие и коррекционные упражнения.**

***Построения и перестроения.*** Построение в шеренгу по команде. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс - стройся!». Ознакомление с левой и правой сторонами зала. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Перестроения из шеренги в круг, и из колонны по одному, двигаясь за учителем. Расчет по порядку.

#### **Упражнения без предметов.**

***Основные положения и движения*** по подражанию. Простейшие сочетания основных положений и движений рук, ног, туловища, головы. Выполнение 2-3 упражнений.

***Упражнения на дыхание.*** Согласование дыхания с различными движениями. Изменение глубины и темпа дыхания при выполнении ОРУ.

***Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.*** Разведение и сведение пальцев. Одновременное и поочередное соприкосновение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным и т.д. движения кистями в разных направлениях.

***Упражнения на расслабление мышц.*** Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприсяде. Смена резких движений в напряженной ходьбе плавными движениями в мягкой ходьбе.

***Упражнения для формирования правильной осанки.*** Принятие правильной осанки стоя и сидя лежа. Удержание на голове груза. Ходьба с грузом в руках.

***Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.*** Сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы, смыкание и размыкание стоп. Ходьба по ребристой доске с наступанием на канат гимнастическую палку. Приседание на носках, на всей ступне.

***Упражнения для укрепления туловища.*** В И.П. лежа на животе, спине, сидя, стоя на четвереньках выполнение различных упражнений.

**Упражнения с предметами** (с гимнастическими палками, с флажками.. малыми обручами, с мячами различной величины).

**Лазанье и перелезание.** Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20) одноименным и разноименным способами. То же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием набивного мяча. Подлезание под препятствие высотой 30 - 40 см. Перелезание через препятствие высотой 70 см. перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

**Упражнения на равновесие.** Ходьба по гимнастической скамейке с предметом; на носках с различными движениями рук; боком приставными шагами. Ходьба по наклонной скамейке; по начерченной на полу линии. Стойка на одной ноге.

**Переноска грузов и предметов.** Передача большого мяча в колонне. Коллективная переноска гимнастических скамеек, двух набивных мячей до 4 кг (катанием, в руках), гимнастических палок 8-10.

**Упражнения для формирования пространственно-временной дифференцировки и точности движений.** Построение в шеренгу с изменением места по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Построение в кругу на определенное место (по ориентирам). Повороты к ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир. Изменение направления лазанья. Подбрасывания мяча вверх. Ходьба в обход в колонне до 10 - 15 сек. Определение интервалов времени (дольше, меньше).

**В раздел «Лёгкая атлетика» включается ходьба, бег, прыжки и метание.**

**Ходьба и бег.** Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук. Ходьба с изменением направлений. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бег на носках, на месте с высоким подниманием бедра. С преодолением препятствий. Быстрый бег на скорость 20-30мк Медленный бег до 1,5 мин. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 40м (20м - бег, 20м - ходьба).

**Прыжки.** На одной ноге на месте и с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты 30 - 40 см с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину.

**Метание.** Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание с места теннисного мяча в стенку и на дальность.

**Раздел «Подвижные игры».**

**Коррекционные игры:** «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешочек».

**Игры с элементами ОРУ:** «Часовые и разведчики», «Передал и садись», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг».

**Игры с бегом:** «Бег с флажками», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место».

**Игры с прыжками:** «Прыгающие воробушки», «Вояк во рву», «Удочка».

**Игры с метанием и ловлей:** «Гонка мячей в колоннах», «Кто дальше бросит», «Снайперы», «Охотники и утки».

**Раздел «Лыжная подготовка».**

Построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!». Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж. Передвижение с лыжами в руках, передвижение на лыжах друг за другом. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Передвижение на лыжах (300 - 800 м за урок).

**Календарно — тематическое планирование**

№ п/п	ТЕМА	Вид учебной деятельности	Кол-во часов
<b>I четверть</b>			
1.	<b>Лёгкая атлетика.</b> Правила поведения и передвижения в спортивном зале. Знание ТБ и правила личной гигиены.	деят. подход	1
2.	Ходьба: - с изменением скорости; - с различным положением рук; - с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	групп	На каждом уроке
3.	Бег. - на носках; - на месте с высоким подниманием бедра; - с преодолением препятствий; - быстрый бег на скорость 20-30м.	групп	На каждом уроке
4.	Прыжки: - на одной ноге на месте и с продвижением вперёд, в стороны; - с высоты 30-40 см с мягким приземлением	индив	4

5.	<b>Метание:</b> - большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	индив	4
6.	<b>Подвижные игры.</b> «Отгадай по голосу» «Карусели» «Часовые и разведчики» «Бег с флажками» «У ребят порядок строгий» «Прыгающие воробышки» «Гонка мячей в колоннах» «Охотники и утки» «Веревочный круг»	групп	9
		<b>Итого:</b>	<b>18</b>
<b>II четверть</b>			
1.	<b>Гимнастика.</b> Правила поведения и передвижения в спортивном зале. Знание ТБ и правила личной гигиены.		<b>1</b>
2.	<b>ОРУ без предметов.</b> - основные положения и движения рук, ног, туловища, головы; - для развития мышц кистей рук и пальцев; - для укрепления голеностопных суставов; - для укрепления мышц туловища.	групп	На каждом уроке
3.	Построения и перестроения.	индив	2
4.	Лазание и перелезание.	индив	2
5.	Упражнения на равновесие	индив	2
6.	<b>Упражнения с предметами:</b> -с гимнастическими палками; - с флажками; - с малыми обручами; - с малыми мячами; - с большими мячами	групп	На каждом уроке
7.	Упражнения на дыхание.		1
8.	Упражнения на расслабление мышц	индив	2
9.	Упражнения для формирования правильной осанки.	индив	2
10.	Упражнения для укрепления мышц туловища	индив	2
		<b>Итого:</b>	<b>14</b>

<b>III четверть</b>			
<b>1.</b>	Лыжная подготовка: Правила поведения на улице и передвижения на лыжах. Знания ТБ, одежда и обувь лыжника.	индв	<b>1</b>
<b>2.</b>	Построение в одну шеренгу с лыжами.		<b>На каждом уроке</b>
<b>3.</b>	Выполнение команд: «Становись!» «Разойдись!»		
<b>4.</b>	Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж.		
<b>5.</b>	Передвижение с лыжами в руках.		
<b>6.</b>	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Групп	<b>2</b>
<b>7.</b>	Поворот переступанием вокруг ноков лыж.		<b>2</b>
<b>8.</b>	Передвижение на лыжах (300 – 800 м за урок).	Групп	<b>7</b>
<b>9.</b>	Гимнастика. Упражнение для развития пространственно-временной дифференцировки.	индв	<b>1</b>
<b>10.</b>	Упражнение для развития точности движений.	индв	<b>2</b>
<b>11.</b>	Построения и перестроения.	Групп	<b>2</b>
<b>12.</b>	Переноска грузов и передача предметов.	Групп	<b>1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>18</b>
<b>IV четверть</b>			
<b>1.</b>	<b>Подвижные игры:</b> «Что изменилось?» «Волшебный мешочек» «Передал и садись» «Салки маршем» «Повторяй за мной» «Кто быстрее» «У медведя во бору» «Пустое место» « Волк во рву» «Удочка» «Кто дальше бросит» «Снайперы».	групп	<b>9</b>
<b>2.</b>	<b>Лёгкая атлетика.</b> Ходьба: - с изменением направлений.	индив	На каж дом
<b>3.</b>	Бег: - мелленный ло 1.5 мин: - чередование бега и ходьбы 40м		<b>1</b>
<b>4.</b>	Прыжки: - в длину и высоту с шага: - с небольшого разбега в длину; - с прямого разбега в длину.		<b>4</b>

5.	Метание: - броски набивного мяча (1кг) сила; - с места теннисного мяча в стенку; - на дальность.		4
<b>Итого:</b>			<b>18</b>
<b>Итого в год:</b>			<b>66</b>