


«Согласовано»
Заместитель директора по УВР:
 /Кузьминых М.В.
«08.»06.2020 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУООШ № 14:
 /Годова И.В.
Приказ № 135 от 09.06.2020 г.



Рабочая программа учебного предмета (курса)

«Физическая культура»

2 класс

2020- 2021 учебный год

Учитель: Дербышев П.А. Квалификационная
категория: 1

г. Сысерть 2020 г.

Пояснительная записка

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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 в процессе подвижных игр.

Базовые учебные действия:

Личностные:

Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;

Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений;

Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

Готовность к безопасному и бережному поведению в обществе.

Коммуникативные:

Вступать в контакт и работать в коллективе;

Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

Обращаться за помощью и принимать помощь;

Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.

Регулятивные: Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;

Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.

Познавательные: Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (устное высказывание).

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

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, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. 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. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. 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. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

Теоретические сведения. 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)

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Календарно-тематическое планирование 1 класс.

№	Раздел	Тема	Кол-во часов	Содержание учебного предмета	Характеристика деятельности обучающихся	Дата
1	Легкая атлетика 4 часа	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Подвижные игры на спортивной площадке.	1	Вводный инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ.	Учатся следить за своим самочувствием, выполнять указания учителя, соблюдать правила техники безопасности.	

				Инструктаж по ТБ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		
2		Строевые упражнения. Правила поведения в спортзале.	2			
4		Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	2	Различные упражнения, направленные на развитие основных частей тела. Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей, внедрение прыжков.	Находят различия в технике выполнения ходьбы, бега и других способах передвижения человека (прыжки, перекаты, кувырки и т. д.). Определяют, что общего и в чём различия техники бега и ходьбы. Учатся изменять скорость передвижения при беге. Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной	
6	Подвижные игры 5 часов	Подвижные игры с мячом.	5	Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает-не летает»Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	беговые упражнения в игровой и соревновательной	
11	Легкая атлетика	Прыжки в высоту с шага, с небольшого разбега.	1	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростных и координационных	Демонстрируют технику выполнения прыжковых упражнений.	

	2 часа			способностей	Выполняют прыжки в высоту с прямого разбега с приземлением на две ноги	
12		Бег на скорость до 30 м.	1	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости		
13	Подвиж. игры 5 часов	Подвижные игры на спортивной площадке.	5	Инструктаж по ТБ. Игры: «Слушай сигнал», «Космонавты». «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
18	Гимнастика 13 часов	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Построение в шеренгу и равнение по носкам.	3	Теоретический материал. Коррекция техники построений.	Закрепляют умения правильного выполнения основных строевых приёмов и упражнений. Учатся выполнять новые строевые	
21		Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!». . Основная стойка. Обучение построению в колонну по одному. Обучение перестроению из шеренги в круг, взявшись за руки.	2	Движение и передвижение строем		
23		Правила поведения в спорт зале и правила ТБ на занятиях гимнастикой. Обучение размыканию в	2	Гимнастические упражнения.	Описывают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	

		шеренге, в колонне, поворотом, выполнению команд. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками.			Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
25		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°)	1	Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической скамейке.		
26		Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	2	Различные упражнения, направленные на развитие основных частей тела. Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.		
28		Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	2	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей, внедрение прыжков.		
30		Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.	1	Гимнастика.		Осваивают технику разучиваемых упражнений. Демонстрируют произвольную комбинацию гимнастических упражнений с учётом своей индивидуальной подготовленности (по желанию)
31	Легкая атлетика	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1			

	5 часов					
32		Прыжки в длину с шага, с небольшого разбега.	2		Овладевают техникой выполнения прыжковых упражнений и совершенствуют её.	
34		Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе.	2			
36	Подвижные игры Коррекционные упражнения	Подвижные игры. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	5	Инструктаж по ТБ. «Мы космонавты», «Белые медведи», «Вышибалы».	Получают навыки ежедневного выполнения утренней гигиенической гимнастики (зарядки).	
41	Гимнастика	Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».	3	Выполнение строевых упражнений.	Закрепляют умения правильного выполнения освоенных строевых приёмов и упражнений. Учатся выполнять новые строевые команды.	
44	Знания о физической культуре	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	2	Выполнение дыхательной гимнастики. Различные упражнения, направленные на развитие основных частей тела.	Уясняют значение дыхательной гимнастики.	

46	Гимнастика	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным движением рук	2	Ходьба по гимнастической скамейке с различным движением рук.	Осваивают технику разучиваемых упражнений .	
48		Обучение элементам акробатических упражнений (группировка лежа на спине, в упоре стоя). Перекаты.	2	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости		
50		Обучение лазанью (передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, подлезание под препятствие).	2	Выполнение прыжков в длину и высоту с различными условиями.		
52		Обучение висам из упора в положении присев и лежа на матах.	2	Метание мяча по цели.	Овладевают техникой выполнения метательных упражнений и совершенствуют её.	
54		Выполнение упражнений на равновесие (ходьба, стойка на носках, кружение на месте).	2	Строевые упражнения.	Выполняют метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.	
56	Подвижные игры 9 часов	Подвижные игры. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук	3	Выполнение игровых заданий.	Соблюдают дисциплину и чётко взаимодействуют с одноклассниками при выполнении передвижений.	

		по словесной инструкции учителя.				
59		Подвижные игры зимой.	3	Игры «Попади в ворота», «Тир на снегу», «Быстро по местам», «Ветер», «Кто быстрее взойдёт в гору», «Финские гонки», «В три ноги».		
62		Игры с метанием.	3	«Пятнашки», «Ляпы с мячом», эстафеты.		
65	Легкая атлетика 5 часов	Обучение бегу с изменением направлений, перебежкам группами и по одному, чередованию бега с ходьбой.	2	Соревновательные упражнения.		
67		Обучение прыжкам в длину с места. Строевые упражнения, команды	2	Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».		
69		Обучение прыжкам в длину с места. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, мячами.	1	Инструктаж по ТБ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных и координационных способностей		
70	Лыжная и конькобежная подготовка 2 часа	Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Одежда и обувь для занятий на улице зимой.	2	Приобретение знаний о пользе лыжной подготовки и способах передвижения на лыжах. Овладевают техникой передвижения на лыжах и совершенствуют её.	Овладевают техникой передвижения на лыжах и совершенствуют её. Преодолевают на лыжах 100-600м в спокойном темпе	
72	Теоретичес		2	Подготовительные упражнения в обращении с лыжами, выполнение		

	кие знания 2 часа			различных команд, изучение техники подъема, спуска; изучение различных видов передвижений на лыжах; длительные забеги.		
74		Обучение ходьбе на месте с подниманием носков лыж.	1			
75		Обучение ходьбе приставным шагом.	1			
76		Обучение ходьбе ступающим шагом. Прогулка на лыжах.	1			
77		Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1			
78		Передвижение на лыжах до 100 м	1			
79		Передвижение на лыжах до 200м	1			
80	Подвижные игры 3 часа	Подвижные игры на свежем воздухе	3	Игры «Попади в ворота», «Быстро по местам», «Ветер», «Кто быстрее взойдет в гору», «Финские гонки», «В три ноги».	Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с одноклассниками при выполнении передвижений.	
83	Теоретические знания 2 часа	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.	1	Строевые упражнения.		
84		Дыхательные упражнения и упражнения для	1	Для чего нужна дыхательная гимнастика, гимнастика в различных и.п., гимнастика.	Демонстрируют технику выполнения упражнения.	

		формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.				
85	Легкая атлетика 6 часов	Обучение бегу с изменением направлений, перебежкам группами и по одному, чередованию бега с ходьбой.	3	Разновидности ходьбы. Ходьба парами по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Развитие скоростных и координационных способностей		
88		Обучение бегу с изменением направлений, перебежкам группами и по одному, чередованию бега с ходьбой.	3			
90	Подвижные игры 3 часа	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	3	<i>Игры, включающие прыжки: «Волк во рву», «Удочка», «Воробьи и кошка», «Лягушки и цапля» и др.</i>	Взаимодействуют с одноклассниками при выполнении передвижений.	
93	Легкая атлетика 5 часов	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий. Бег на короткие дистанции 30, 100, 200м	3	Разучивание бега на месте.		
96		Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное	2	Ориентация в пространстве с закрытыми глазами.		

		место с открытыми и закрытыми глазами. Бег на короткие дистанции 30, 100, 200м				
98	Теория 2 часа	Подведение итогов. Другие виды двигательной активности. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.	1	Лазание.	Уясняют, какие мышцы развивают лазанье и какие важные качества они формируют. Демонстрируют технику лазанья и перелезания различными способами	
		Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.		Ориентация в пространстве с закрытыми глазами.		
99		Другие виды спорта. Просмотр видео фильмов, викторины, комплексы упражнений со скакалками. Подведение итогов.	1	Упражнения со скакалкой. Домашние задания на лето, индивидуальные комплексы на лето.		
Всего о 99 часов в						