

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Новотырышкинская СОШ»

«Рассмотрено» Руководитель МО Будницкая И.Б. /_____/	«Согласовано» Заместитель директора по УВР Климцева Н.В. /_____/	«Утверждено» Директор МБОУ «Новотырышкинская СОШ» Горяева Л.В. /_____/
Протокол № 1 от 24 августа 2022г.	24 августа 2022г	Приказ № 91-р от 24 августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«физическая культура»

для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

(34 часа)

2 класс

Составитель: Жукова Галина Анатольевна,
учитель начальных классов

2022 г

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физкультура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ (2016г.), с учетом

АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития и на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 0-4 классы/под редакцией кпн, профессора И.М. Бгажниковой-М.; Просвещение, 2013.

1.1. Общая характеристика учебного предмета

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка».

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти. Раздел «Лыжная подготовка» расположен в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

1.2. Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физкультура» входит в обязательную часть предметной области «Физическая культура». В соответствии с учебным планом рабочая программа во 2 классе рассчитана на 99 часов в год (3 часа в неделю):

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

К личностным результатам освоения относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Требования к знаниям и умениям к концу обучения в 3 классе

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- Названия спортивных снарядов и инвентаря;
- Правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- Комплекс утренней гимнастики;
- Названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- Основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
- О подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
- О двигательном режиме;
- О правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- Занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- Выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- Выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- Надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- Самостоятельно переносить лыжи
- Осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- Играть в подвижные игры

3. Содержание учебного предмета

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 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.

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.

Занятия проводятся в форме классно-урочной системы.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

4. Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол часов
	Раздел: «основы знаний о физической культуре».	1
1.	Сообщение теоретических сведений.	
	Раздел программы легкая атлетика -26 часов	
2.	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	
3.	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	
4.	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	
5.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	
6.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	
7.	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	
8.	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	
9.	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	
10.	Легкая атлетика. Метание на дальность.	
11.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	
12.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	
13.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	
14.	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 60 м.	

15.	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	
16.	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	
17.	Легкая атлетика. Бег в различном темпе.	
18.	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	
19.	Подвижные игры – 9 часов	
	Подвижные игры. Элементы футбола.	
20.	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	
21.	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	
22.	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	
23.	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	
24.	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	
25.	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	
26.	Подвижные игры. Футбол.	
27.	Подвижные игры. Футбол.	
	Раздел программы основы знаний – 1 час	
28.	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений.	
	Раздел программы гимнастика – 21 час	
29.	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	
30.	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	
31.	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	
32.	Гимнастика.	
33.	Гимнастика.	
34.	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой.	
35.	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой.	
36.	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	
37.	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	
38.	Гимнастика. Элементы акробатики.	
39.	Гимнастика. Упражнения без предметов	
40.	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	
41.	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	
42.	Гимнастика. Упражнения в равновесии	
43.	Гимнастика. Упражнения в равновесии	
	Подвижные игры – 5 часов	
44.	Подвижные игры.	
45.	Подвижные игры.	
46.	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	
47.	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	
48.	Подвижные игры. Пионербол	
	Раздел программы основы знаний – 1 час	
49.	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений.	
	Раздел программы лыжная подготовка - 17 часов	
50.	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	
51.	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	
52.	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	
53.	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	
54.	Лыжная подготовка.	
55.	Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг.	

56.	Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг.	
57.	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо	
58.	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо	
59.	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	
60.	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	
61.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг	
62.	Лыжная подготовка. Ступающий шаг	
63.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	
64.	Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход	
65.	Лыжная подготовка. Игровое занятие	
66.	Лыжная подготовка. Игровое занятие	
	Раздел программы основы знаний – 1 час	
67.	Сообщение теоретических сведений.	
	Раздел программы подвижные игры - __8__ часов	
68.	Подвижные игры.	
69.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	
70.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	
71.	Подвижные игры	
72.	Подвижные игры	
73.	Подвижные игры	
74.	Подвижные игры	
75.	Подвижные игры.	
	Раздел программы основы знаний – 1 час	
76.	Сообщение теоретических сведений.	
	Раздел программы гимнастика – 12 часов	
77.	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	
78.	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	
79.	Гимнастика. Прыжки в высоту	
80.	Гимнастика. Прыжки в высоту	
81.	Гимнастика. Прыжки в высоту	
82.	Гимнастика. Прыжки в высоту	
83.	Гимнастика.	
84.	Гимнастика.	
85.	Гимнастика.	
86.	Гимнастика.	
87.	Гимнастика. Упражнения без предмета	
88.	Гимнастика. Упражнения без предмета	
	Раздел программы легкая атлетика – 14 часов	
89.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	
90.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	
91.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега	
92.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега	
93.	Легкая атлетика.	
94.	Легкая атлетика.	
95.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	
96.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	
97.	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	
98.	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	
99.	Легкая атлетика.	
100.	Легкая атлетика.	

101.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	
102.	Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие.	