

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 «24.08.2022» г.	Протокол № 1 от «24.08.2022» г.	Приказ № 121-р от «24.08.2022» г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«физическая культура»

для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

(102 часа)

2 класс

Составитель: Бухгамер Лариса Геннадьевна,
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 во 2 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 шести. 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

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.	Сообщение теоретических сведений.	1
	Раздел программы легкая атлетика -26 часов	
2.	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1
3.	Легкая атлетика. Бег 30м.	1
4.	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1
5.	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1
6.	Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом.	1
7.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1
8.	Легкая атлетика. Непрерывный бег в среднем темпе	1
9.	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	1
10.	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	1
11.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1
12.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1
13.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1
14.	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1
15.	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1

16.	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	1
17.	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	1
18.	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	1
19.	Легкая атлетика. Техника высокого старта.	1
20.	Легкая атлетика. Метание с места.	1
21.	Легкая атлетика. Метание на дальность.	1
22.	Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель	1
23.	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	1
24.	Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель.	1
25.	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	1
26.	Легкая атлетика. Метание мяча из седа из-за головы	1
27.	Эстафеты «Веселые старты»	1
Раздел программы основы знаний – 1 час		
28.	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений.	1
Раздел программы гимнастика – 21 час		
29.	Гимнастика	1
30.	Гимнастика	1
31.	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке	1
32.	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке	1
33.	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
34.	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
35.	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1
36.	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1
37.	Гимнастика. Элементы акробатики.	1
38.	Гимнастика. Элементы акробатики.	1
39.	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
40.	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1
41.	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
42.	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
43.	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
44.	Лазание по гимнастической стенке	1
45.	Лазание по гимнастической стенке	1
46.	Лазание по гимнастической стенке	1
47.	Лазание по гимнастической стенке	1
48.	Гимнастика. Сюжетно-игровое занятие	1
Раздел программы основы знаний – 1 час		
49.	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений.	1
Раздел программы лыжная подготовка - 17 часов		
50.	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1
51.	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1
52.	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1
53.	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1
54.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1
55.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1
56.	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1
57.	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1
58.	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1
59.	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1
60.	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1
61.	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	1

62.	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	1
63.	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	1
64.	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	1
65.	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1
66.	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1
	Раздел программы основы знаний – 1 час	
67.	Сообщение теоретических сведений.	1
	Раздел программы подвижные игры - 8 часов	
68.	Подвижные игры.	1
69.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
70.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
71.	Подвижные игры	1
72.	Подвижные игры	1
73.	Подвижные игры с элементами футбола	1
74.	Подвижные игры с элементами футбола	1
75.	Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча»	1
	Раздел программы основы знаний – 1 час	
76.	Сообщение теоретических сведений.	1
	Раздел программы гимнастика – 12 часов	
77.	Гимнастика. Бег с высокого старта	1
78.	Гимнастика. Бег с высокого старта	1
79.	Гимнастика. Бег на дистанцию 30м.	1
80.	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1
81.	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1
82.	Гимнастика	1
83.	Гимнастика	1
84.	Гимнастика. Ползание	1
85.	Гимнастика. Ползание	1
86.	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
87.	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
88.	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
	Раздел программы легкая атлетика – 14 часов	
89.	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м	1
90.	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м	1
91.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	1
92.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	1
93.	Легкая атлетика.	1
94.	Легкая атлетика.	1
95.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1
96.	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1
97.	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1
98.	Легкая атлетика.	1
99.	Легкая атлетика. Метание с места на дальность	1
100.	Легкая атлетика. Метание с места на дальность	1
101.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1
102.	Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие.	1