

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная)
школа – интернат ст-цы Крыловской

Утверждаю:

решение педсовета

протокол № 1

от 30.09.2018 г.

председатель педсовета

А.А. Детко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее образование 2 класс

Количество часов 102

Учитель Тарарева Неля Петровна

Программа разработана на основе

1. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
2. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15), ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Учебный предмет «Физическая культура»

2 класс

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Л-1
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Л-2
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Л-3
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Л-4

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре

Минимальный уровень:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; П-1
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; П-2
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; П-3
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; П-4
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; П-5
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; П-6
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. П-7

Достаточный уровень:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

Регулятивные БУД:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- 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;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные БУД:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

Коммуникативные БУД:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- 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;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

2. Содержание учебного предмета

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Легкая атлетика

Ходьба: Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба в полуприседе. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с перешагиванием через предмет. Ходьба по разметке.

Бег: Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно). Бег с преодолением простейших препятствий. Бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.

Прыжки: Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4 м., в высоту с прямого разбега).

Метание: Метание м/м по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места. Метание м/м на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

Совершенствование навыков медленного бега и бега на скорость.

Совершенствование техники выполнения прыжков и метания

Гимнастика

Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Выполнение строевых команд. Перестроение из колонны по одному в круг. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. Расчет по порядку.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами)

Элементы акробатических упражнений

Кувырок вперед по наклонному мату.

Стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье: Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Висы и упоры: Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке.

Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Ходьба на носках с различным движением рук. Ходьба боком приставными шагами. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

Построение в шеренгу по заданному ориентиру.

Движение в колонне с изменением направлений.

Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.

Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.

Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.

Подбрасывание мяча вверх до определенного.

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

Подвижные игры:

Игры с элементами ОРУ: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревоочный круг», «Волшебный мешок»; игры с бегом и прыжками: «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место»; игры с бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».

Игры с элементами равновесия, лазанья и перелезания: «К обручу», «По наклонной доске», «Через ручей», «Уступи дорогу». Игровые упражнения и игры-задания.

Игры на развитие внимания и памяти: «Все ли на месте?», «Отгадай по голосу»

3. Таблица тематического распределения количества часов

№	Разделы, темы	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика.	39
2.	Гимнастика.	34
3.	Подвижные игры.	29
4.	Итого.	102

СОГЛАСОВАНО

протокол заседания МС

от 28.08.18 № 1

руководитель МС

Т.А. Алёхина



СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

Л.В. Рей



28.08

2018 г.