

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 2 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 2 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – ФГОС О у/о), Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1 (далее – АООП), Учебного плана МКОУ «Школа-интернат № 162».

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю). Возможно уменьшение (увеличение) количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма обучающегося.

На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающихся.

Цели: сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Задачи физического воспитания:

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Общая характеристика учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Раздел «Лыжная подготовка» как обязательные занятия проводятся с 2 класса при температуре не ниже 12°С (для средней климатической зоны). При проведении уроков по

лыжной подготовке, особое внимание уделяю соблюдению технике безопасности и охране здоровья школьников.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Оценка по предмету «Физкультура» определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Содержание учебного предмета

Основы знаний

Правильная осанка и дыхание во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасности на занятиях физическими упражнениями.

Лёгкая атлетика (24 часов)

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).

I. Гимнастика (8 часов)

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)

II. Лыжная подготовка (11 часов)

Переноска лыж.

Ступающий шаг без палок и с палками.

Скользкий шаг.

Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.

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.

III. Подвижные игры (7 часов)

Игры с элементами ОРУ: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный 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»

I. Гимнастика (26 часов)

Равновесие

Ходьба боком приставными шагами.

Ходьба по наклонной скамейке.

Ходьба по полу по начерченной линии.

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

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.

Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя.

Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

III. Подвижные игры (4 час)

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

I. Легкая атлетика (15 часов)

Совершенствование навыков медленного бега и бега на скорость.

Совершенствование техники выполнения прыжков и метания.

II. Подвижные игры (7 часов)

Игровые упражнения и игры-задания.

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

Примечание: в содержание рабочей программы включены темы по изучению техники безопасности при проведении уроков физической культуры. Правила ТБ изучаются перед каждым новым разделом рабочей программы (Инструкция по мерам безопасности для обучающихся МКОУ «Школа-интернат № 162» во избежание травматизма во время уроков физической культуры).

**Основные требования техники безопасности при проведении уроков
«Физическая культура»**

1. Занятия проводятся согласно расписанию уроков по физической культуре.
2. Все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь спортивную форму и обувь.
3. Вход обучающихся в спортивный зал и проведение занятий должны проходить только под руководством учителя физической культуры.
4. Обучающиеся, освобожденные от уроков физической культуры, во время урока должны находиться в спортивной зале.
5. Обучающиеся обязаны выполнять требования Инструкции по мерам безопасности для обучающихся МКОУ «Школа-интернат № 162» во избежание травматизма во время уроков физической культуры.
6. Выполнение изучаемых действий и их окончание проводятся по сигналу учителя.
7. После окончания занятия обучающиеся организованно под руководством учителя выходят из зала.

Профилактика травматизма на уроках физической культуры

1. Изучение и выполнение обучающимися требований техники безопасности при проведении уроков «Физическая культура».
2. Знание обучающимися общих сведений о травмах и причинах травматизма на уроках физической культуры.
3. Знание последствий нерациональных подходов к спортивным занятиям (причины, признаки при переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.).
4. Контроль за соблюдением обучающимися требований техники безопасности при проведении уроков «Физическая культура».

Гигиенические требования к проведению уроков физической культуры

1. Уроки физической культуры, а также спортивно-оздоровительные мероприятия, подвижные игры, целесообразно проводить на открытом воздухе. Возможность проведения уроков физической культуры на открытом воздухе определяется по совокупности метеоусловий (температуры воздуха, относительной влажности и скорости движения воздуха). В дождливые, ветреные и морозные дни уроки физической культуры и спортивно-оздоровительные мероприятия проводятся в спортивном зале.
2. При проведении уроков физической культуры и спортивно-оздоровительных мероприятий учитывается физкультурная группа (основная, подготовительная, специальная) и группа здоровья обучающихся. Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участвовать во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Занятия для подготовительной и специальной физкультурной группы проводятся с учетом заключения врача и со снижением физической нагрузки.
3. Спортивные нагрузки должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся.

Требования к материально-техническому обеспечению образовательного процесса

1. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания обучающихся.

2. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятия.
3. Важнейшее требование: безопасность физкультурного оборудования. Для его выполнения необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Обучающиеся к концу 2 класса должны знать и уметь:

- знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- знать понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок;
- выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;
- выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;
- выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне;
- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять группировку лежа на спине и стоя на коленях;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);
- ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м;
- медленно бегать с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений;
- выполнять броски и ловлю мячей;
- выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;
- выполнять прыжок в длину с места в ориентир;
- выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Личностные результаты:

- чувство гордости за свою Родину;
- уважительное отношение к семейным ценностям, бережное отношение к окружающему миру;
- заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий, творческий подход к выполнению заданий.
- умение анализировать свои действия и управлять ими;
- приобретение навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование установки на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, к работе на результат.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

Виды контроля	Содержание	Методы
Вводный	Уровень знаний обучающихся, эрудиция, общая	Наблюдения, тестирование физической подготовки
Текущий	Освоение учебного материала по теме, разделу программы	Сдача нормативов по основным видам деятельности (легкая атлетика, гимнастика, лыжи)
Промежуточный (итоговый)	Контроль выполнения поставленных задач за четверть, за год.	Сдача контрольных нормативов (с учетом индивидуальных возможностей каждого обучающегося) или творческая работа

Учебно-методический комплекс

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерством образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1599
3. Учебник: Лях В.И. Физическая культура учебник для учащихся 1-4 классов общеобраз. учр. М., Просвещение, 2018
4. **Спортивное оборудование.**

1. Мостик гимнастический 1шт
2. Стенка гимнастическая шведская 6шт
3. Скамейка гимнастическая 6шт
4. Стенка гимнастическая для лазания 1шт
5. Тренажер (гребля) 1шт
6. Велотренажер 1шт
7. Лавка гимнастическая 2шт
8. Стойка для прыжков в высоту 2шт

Спортивный инвентарь.

1. Мат гимнастический 17шт
2. Коврик ППЭ 10шт
3. Мяч баскетбольный 6шт
4. Мяч волейбольный 3шт
5. Мяч футбольный 4шт
6. Массажер для стоп 3шт
7. Обруч 10шт
8. Секундомер 1шт

Дополнительная литература

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб. 2003.

2. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002

3. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.