

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
- примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант).

Физическая культура является составной частью образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, занимает одно из важнейших мест в подготовке к самостоятельной жизни. Воспитывает положительные качества личности, способствует их социальной интеграции в общество.

Цель:

- формирование основ физической культуры личности.

Задачи:

- овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнений, подвижных, коррекционных игр и формирование основ знаний в области физической культуры.
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
- развитие спектра физических способностей ребенка.
- развитие возможностей систем организма, а так же профилактика и коррекция соматических заболеваний и нарушений здоровья.
- коррекция двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Программа обеспечивает достижение обучающимися 2 класса личностных и предметных результатов. Изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе направлено на достижение обучающимися следующих **личностных**

результатов:

- осознание себя как гражданина России;
- сформированность чувства гордости за свою Родину;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

Предметные результаты:

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;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- 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;
- 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;
- 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.

Срок реализации Рабочей программы.

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и примерной адаптированной основной

общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант) учебный предмет «Физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана.

На его изучение во 2 классе отведено 3 часа в неделю, 34 учебные недели.

Содержание учебного предмета.

Содержание рабочей программы отражено в четырех разделах: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры».

В разделе «*Легкая атлетика*» представлены: ходьба в различном темпе, ходьба с контролем и без контроля зрения. Бег 3 минуты, бег с чередованием ходьбы до 100 метров, челночный бег, эстафетный бег, прыжки с ноги на ногу, прыжки в длину, метание малого мяча. Метание на дальность и на меткость небольших предметов из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега). Толкание набивного мяча массой 1 кг с одного шага. Попадание малым мячом внутрь гимнастического обруча.

Раздел «*Гимнастика*»: упражнения на месте и при движении, дыхательные упражнения. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Упражнения со скакалками, перекаты, лазания по гимнастической стенке. Пролезания через обручи, висы. Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба по скамейке с перешагиваниями через предметы, прыжки боком. В гимнастических и акробатических упражнениях: ходьба, бег, прыжки при изменении длины, частоты и ритма движения. Ходьба по скамейке высотой 30 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя. Висы и упоры. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд.

Раздел «*Лыжная подготовка*» - построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах, передвижение скользящим шагом по учебной лыжне, подъем ступающим шагом, спуск с горки, передвижение до 800 м.

Раздел «*Подвижные игры*» - игры с бросанием и ловлей, метанием, игры с бегом и прыжками, коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Владение мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр.

Учебно-методический комплекс.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),

2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант).

Спортивное оборудование:

- Козел гимнастический
- Мостик гимнастический
- Щит баскетбольный
- Стенка гимнастическая шведская
- Скамейка гимнастическая
- Стенка гимнастическая для лазания
- Тренажер (гребля)
- Велотренажер
- Лавка гимнастическая
- Стойка для прыжков в высоту
- Мат гимнастический
- Гриф прямой хромированный
- Канат
- Коврик ППЭ
- Мяч баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч футбольный
- Обруч
- Сетка волейбольная
- Скакалка
- Фитбол
- Секундомер

**Календарно-тематическое планирование
2а класс**

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
Легкая атлетика		31	
1.	Построение. Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	
2.	Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук.	1	
3.	Ходьба с контролем зрения.	1	
4.	Ходьба без контроля зрения.	1	
5.	Медленный бег до 3 минут.	1	
6.	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1	
7.	Челночный бег (3х5) .	1	
8.	Бег на скорость 40 метров.	1	
9.	Понятие эстафетный бег.	1	
10.	Встречная эстафета.	1	
11.	Прыжки с ноги на ногу, с продвижением вперед до 15 метров.	1	
12.	Прыжки в длину способом согнуть ноги.	1	
13.	Ознакомление с прыжком способом перешагивания.	1	
14.	Метание малого мяча на дальность.	1	
15.	Метание мячей в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
16.	Упражнения на чередование бега с ходьбой.	1	
17.	Чередование бега и ходьбы по разметке.	1	
18.	Бег и ходьба с преодолением препятствий.	1	
19.	Прыжки вверх из глубокого приседа.	1	
20.	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см.	1	
21.	Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.	1	

22.	Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель.	1	
23.	Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до	1	
24.	Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния.	1	
25.	Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками.	1	
26.	Метание набивного мяча из и.п. стоя.	1	
27.	Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».	1	
28.	Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.	1	
29.	Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.	1	
30.	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.	1	
31.	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.	1	
Гимнастика.		28	
32.	Гимнастика. Основные положения рук и ног.	1	
33.	Основные положения туловища в движении.	1	
34.	Выполнение упражнений на месте.	1	
	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	1	
35.	Дыхательные упражнения	1	
36.	Упражнения для формирования правильной осанки	1	
37.	Простые комплексы общеразвивающих упражнений.	1	
38.	Простые комплексы корригирующих упражнений.	1	
39.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	
40.	Комплекс упражнений со скакалками и набивными мячами.	1	

41.	Перекаты в группировке из положения лежа на спине.	1	
42.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способами.	1	
43.	Пролезание сквозь гимнастические обручи.	1	
44.	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	1	
45.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	1	
46.	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием предметов с пола.	1	
	Лыжная подготовка	24	
47.	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время.	1	
48.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	
49.	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.	1	
50.	Выполнение команд («Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»)	1	
51.	Строевые упражнения с лыжами.	1	
52.	Передвижение на лыжах без палок.	1	
53.	Повороты на месте.	1	
54.	Передвижение на лыжах 100 м.	1	
55.	Передвижение скользящим шагом на учебной лыжне.	1	
56.	Подъем ступающим шагом.	1	
57.	Спуск с горки в основной стойке.	1	
58.	Лыжная эстафета.	1	
59.	Передвижение на лыжах.	1	
60.	Передвижение на лыжах до 800 м.	1	

61.	Совершенствование техники скользящего шага.	1	
62.	Игра: «Скользи дальше».	1	
63.	Произвольное передвижение по учебной лыжне.	1	
64.	Передвижение на отрезке 25 м.	1	
65.	Поворот переступанием.	1	
66.	Спуск в низкой стойке.	1	
67.	Техника попеременного двухшажного хода.	1	
68.	Ходьба полным шагом в движении по группам.	1	
69.	Игры с бегом на лыжах и без лыж.	1	
70.	Техника работы рук в шагах.	1	
	Гимнастика	12	
71.	Стойка на одной ноге, с различным положением рук.	1	
72.	Подготовка к выполнению опорных прыжков.	1	
73.	Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.	1	
74.	Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».	1	
75.	Ползание на четвереньках на заданное расстояние.	1	
76.	Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками самостоятельно.	1	
77.	Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой	1	
78.	Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.	1	
79.	Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках самостоятельно.	1	
80.	Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место».	1	
81.	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи.	1	
82.	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.	1	

	Подвижные игры	16	
83.	«Два сигнала».	1	
84.	«Запрещенные движения».	1	
85.	«Запомни порядок».	1	
86.	«Шишки, желуди, орехи».	1	
87.	«Самые сильные».	1	
88.	«Совушка».	1	
89.	«Мяч соседу».	1	
90.	«Пятнашки маршем».	1	
91.	«Точный прыжок».	1	
92.	Промежуточная аттестация	1	
93.	«Зоркий глаз».	1	
94.	«Попади в цель»	1	
95.	«Мяч среднему»	1	
96.	«Гонка мячей по кругу»	1	
97.	«Вот так карусель»	1	
98.	«Снайперы»	1	