

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рогозихинская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

На ШМО учителей
естественно-научного цикла
_____ Барабанова Т.В.
Протокол № 1
от «15» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по
УВР
_____ Шишкоедова Л.К.
от «15» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о.директора
МБОУ «Рогозихинская ООШ»
_____ Михалева Е.Н.
Приказ № 102-о
От «15» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 2 класса

для обучающихся с умственной отсталостью
на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Полякова Татьяна Валерьевна
учитель физической культуры
МБОУ «Рогозихинская ООШ»

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

–Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);

–Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;

–Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

–Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;

–Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

–Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;

- Авторская программа В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (УМК «Школа России») полностью соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы

общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию.

Содержание тем учебного предмета

Гимнастика (18)

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.

Легкая атлетика (36)

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.

Лыжная подготовка (18)

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.

Подвижные и спортивные игры (30)

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.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- проявление мотивации при выполнении отдельных видов деятельности на уроке физической культуре;
- желание выполнить задание правильно, в соответствии пошаговой инструкцией учителя;
- умение понимать инструкцию учителя, следовать ей при выполнении учебного задания;
- умение оказать помощь одноклассникам в учебной ситуации; при необходимости попросить о помощи в случае возникновения затруднений в выполнении задания;
- умение корректировать собственную деятельность по выполнению задания в соответствии с замечанием, высказанным учителем, а также с учётом оказанной при необходимости помощи;
- знание правил поведения в спортивном зале;
- элементарные навыки организации собственной деятельности по самостоятельному выполнению задания;
- элементарные представления о здоровом образе жизни.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"
- фазы прыжка в длину с разбега;
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- как бежать на лыжах по прямой и по повороту;
- правила игр, расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

Достаточный уровень:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал: выполнять исходные положения без контроля зрения: правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- выполнять передачу мяча, подбрасывание и удары по мячу;
- выполнять разновидности ходьбы;

- бегать на время 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги";
- координировать движения рук и ног при беге на лыжах;

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство технической, физической теоретической подготовленности (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

Форма организации учебного процесса.

Для обучения умственно отсталого ребенка необходимы особые подходы к организации образовательного процесса:

- практическая направленность обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- индивидуализация и дифференциация обучения.

Практическая направленность учебного предмета реализуется через освоение базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных и игровых упражнений. А так же применение полученных знаний на практике в повседневной жизни.

Дифференцированный подход к обучению строится с учетом особых образовательных потребностей ребенка.

- использование в учебном процессе наглядных пособий (иллюстрации, модели, схемы, презентаций).
- чередование видов деятельности, при переходе одного вида деятельности к другому, переключать внимание ребенка специальными приемами (тактильными, наглядными, слуховыми, двигательными) применение активных методов обучения).

Основные виды учебной деятельности

Индивидуальная, парная, групповая, фронтальная.

Тематическое планирование

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 2-го класса составлено с учётом рабочей программы воспитания.

№	Наименование раздела и тем	Количество часов	Примечание	Электронные ресурсы
I Легкая атлетика 18 ч				http://www.defectolog.ru
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м.	1		
2	Строевые упражнения. Бег 30 м.	1		

	Прыжок в длину с места.			
3	Медленный бег. Бег 60 м. Метание мяча.	1		
4	Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1		
5	Медленный бег. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1		
6	Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1		
7	Прыжок в длину с разбега	1		
8	Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1		
9	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
10	Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
11	Метание малого мяча	1		
12	Метание малого мяча	1		
13	Эстафетный бег	1		
14	Бег на 1500 м.	1		
15	Эстафетный бег	1		
16	Бег из разных исходных позиций.	1		
17	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
18	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
II Гимнастика (18)				
19	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения.	1		
20	Лазанье по канату. Упражнения в весе стоя и лежа.	1		
21	Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в весе на перекладине (м); Подтягивание в весе лежа (д).	1		
22	Акробатические упражнения. Упражнения в весе стоя и лежа.	1		
23	Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1		
24	Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в весе стоя и лежа.	1		
25	Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие	1		
26	Упражнения на равновесие	1		
27	Упражнения на гимнастической	1		

	стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).			
28	Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие	1		
29	Упражнения на гимнастической стенке.	1		
30	Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1		
31	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1		
32	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1		
33	Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие	1		
34	Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие	1		
35	Упражнения на равновесие	1		
36	Строевые упражнения Лазанье по канату.	1		
	III Лыжная подготовка 18			
37	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1		
38	Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	1		
39	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	1		
40	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1		
41	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1		
42	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1		
43	Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке.	1		
44	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1500 м.	1		
45	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1		
46	Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).	1		
47	Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).	1		

48	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1		
49	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1		
50	Прохождение дистанции 1500 м.	1		
51	Подъём «елочкой».	1		
52	Подъём «елочкой».	1		
53	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1		
54	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1		
	Спортивные и подвижные игры 30			http://rostok-cher.ru/obuchalochka
55	Техника безопасности. Ловля и передача мяча на месте.	1		
56	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.	1		
57	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.	1		
58	Ловля и передача мяча на месте.	1		
59	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.	1		
60	Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча различными способами в парах.	1		
61	Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча различными способами в парах.	1		
62	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами.	1		
63	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами.	1		
64	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.	1		
65	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу.	1		
66	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.	1		
67	Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.	1		
68	Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.	1		
69	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя	1		

	руками. Игра в пионербол.			
70	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
71	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1		
72	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1		
73	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1		
74	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1		
75	Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1		
76	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1		
77	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		
78	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		
79	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1		
80	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1		
81	Совершенствование баскетбольных упражнений.	1		
82	Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча.	1		
83	Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча.	1		
84	Игры и эстафеты направленные на развитие двигательных качеств.	1		
	Легкая атлетика 18 ч			
85	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м.	1		
86	Высокий старт. Эстафетный бег.	1		
87	Высокий старт. Эстафетный бег.	1		

88	Челночный бег. Прыжки в длину с места.	1		
89	Челночный бег. Прыжки в длину с места.	1		
90	Броски набивного мяча. Эстафеты.	1		
91	Броски набивного мяча. Эстафеты.	1		
92	Бег из разных исходных позиций.	1		
93	Бег из разных исходных позиций.	1		
94	Прыжок в длину с разбега	1		
95	Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1		
96	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
97	Бег на короткие и длинные дистанции;	1		
98	Бег на короткие и длинные дистанции;	1		
99	Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1		
100	Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1		
101	Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1		
102	Подвижные игры. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1		
	Итого	102		

Учебно-методическое обеспечение рабочей программы:

1. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 1-4 классы. Под редакцией В.В. Воронковой. М.: Владос, 2012.
2. - Журнал «Физическая культура в школе».
3. - Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2009
4. - Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 2008
5. - Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990
6. - Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2009
7. - Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 2009
8. - Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2011.
9. - Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2009
10. - Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2008

11. - Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2010

Лист дополнений и изменений

Дата внесения изменений	Содержание	Реквизиты документов	Подпись лица, внёсшего запись