

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Уссурийская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа»

Рабочая программа

(приложение к адаптированной общеобразовательной программе)

наименование учебного предмета	Физическая культура
Классы	2 класс
Разработана на основе программы	Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ Уссурийская КШ (1 вариант)
Соответствует	Требованиям ФГОС для умственно отсталых обучающихся

Уссурийск

2021

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГОБУ Уссурийская КШ (вариант 1)

Учебный план разработан на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 Сп2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно - развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цель программы обучения заключается: во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи программы обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

Основные направления коррекционной работы:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Место учебного предмета «Физическая культура».

На изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе отводится 3 часа в неделю, что соответствует 102 часам в год.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, 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

Предметные результаты по окончании 2 класса:

- *Общие теоретические сведения.* Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

- *На уроках лёгкой атлетики **знать**:* как правильно дышать во время ходьбы и бега, правила поведения на уроках лёгкой атлетики.
- *На уроках гимнастики **знать**:* своё место в строю; как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!» Кто такой «направляющий» и «замыкающий». Правила поведения на уроках гимнастики. Как правильно дышать во время ходьбы и бега.
- *На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности **знать**:* правила и поведение во время игр.
- *На уроках лёгкой атлетики **уметь**:* не задерживать дыхание при выполнении упражнений; метать мячи; отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир.
- *На уроках гимнастики **уметь**:* выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.
- *На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности **уметь**:* выполнять правила общественного порядка и правила игры.

Личностные результаты:

1. Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
2. Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося».
3. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
4. Выполнять правила безопасного поведения в школе.
5. Адекватно воспринимать оценку учителя.

Учебно-тематический план

Содержание учебной программы во 2 классе

Рабочая программа состоит из разделов:

1. «Знания о физической культуре».
2. «Гимнастика с основами акробатики».
3. «Лёгкая атлетика».
4. «Игры»

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся во 2 классе.

№	Содержание учебного предмета	Характеристика деятельности обучающихся
1.	Знания о физической культуре	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
2.	Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения Обще развивающие упражнения без предметов	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» «На месте шагом марш!» «Шагом марш!» «Класс, стройся!». Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне со сменой направлений по ориентирам в прямом направлении. Перестроение из

	<p>Упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами</p> <p>Элементы акробатических упражнений</p> <p>Лазанье и перелезание</p> <p>Висы</p>	<p>колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.</p> <p>Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.</p> <p>Самостоятельное принятие правильной осанки. Различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки. Сохранение правильной осанки в ходьбе, удерживая небольшой груз в руках.</p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.</p> <p>Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами (усилия только руками или только ногами). То же по гимнастической стенке. Передвижение на четвереньках по полу, по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Подлезание под препятствие высотой 30 – 40 см. Перелезание через препятствие высотой 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между скамейками 20 -30 см).</p> <p>В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.</p>
--	---	--

	<p>Равновесие</p> <p>Переноска грузов и передача предметов</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук (3 – 4 сек.).</p> <p>Передача большого мяча в колонне сбоку – назад и вперёд. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска двух набивных мячей до 4 кг различными способами (катанием, на руках). Переноска 8 – 10 гимнастических палок.</p>
<p>3.</p>	<p>Лёгкая атлетика</p> <p>Ходьба</p> <p>Бег</p> <p>Прыжки</p> <p>Метание</p>	<p>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.</p> <p>Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. Бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин. Чередование ходьбы и бега на расстояние до 40 м (20 м – ходьба, 20 м – бег).</p> <p>Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперёд, в стороны. Прыжки с высоты 10 – 40 см с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки в длину и высоту с небольшого разбега (3—4 м). Прыжки с прямого разбега в длину.</p> <p>Метание большого мяча двумя руками: из – за головы и снизу 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.</p>

	<p>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p>	<p>Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. Ходьба в обход в колонне до 10 с, вторично – до 15 с. Определение интервалов времени (дольше, меньше).</p>
<p>5.</p>	<p>Игры</p> <p>Коррекционные игры</p> <p>Игры с элементами обще развивающих упражнений</p> <p>Игры с бегом и прыжками</p> <p>Игры с бросанием, ловлей и метанием</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Игры зимой</p>	<p>«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок»</p> <p>«Запомни порядок», «Летает — не летает», «Хоп, стоп, раз», «Зеркало».</p> <p>«Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Передал и садись», «Не отдам», «Достань предмет».</p> <p>«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место», «Бег за флажками», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка».</p> <p>«Гонка мячей в колонне», «Охотники и утки», «Снайперы», «Кто дальше бросит?»</p> <p>По выбору учащихся</p> <p>«Лучшие стрелки»</p>

2 класс (102) часа

№ ур ока	Тема урока	Кол-во часов	Дат а пров еден ия
1	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о начале ходьбы и бега.	1	
2	Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	1	
3	Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс УГГ.	1	
4	Строевые упражнения: построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд. («Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» «На месте шагом марш!» «Шагом марш!» «Класс, стой!» «Класс, стройся!».)	1	
5	Ходьба в колонне с левой ноги. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.	1	
6	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.	1	
7	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1	
8	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полу приседе. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1	
9	Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег на носках (медленно).	1	
10	Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета).	1	
11	Бег с преодолением простейших препятствий.	1	

12	Ходьба по разметке. Бег на скорость до 30 м.	1	
13	Бег на скорость 30 м.	1	
14	Прыжки в длину с места.	1	
15	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь.	1	
16	Медленный бег до 2 мин. Метание малого мяча с места на дальность.	1	
17	Прыжки в длину с шага.	1	
18	Метание малого мяча по горизонтальной мишени с расстояния 2 – 6 м с места.	1	
19	Метание малого мяча по вертикальной мишени с расстояния 2 – 6 м с места.	1	
20	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).	1	
21	Прыжки в высоту с шага.	1	
22	Прыжки через короткую скакалку.	1	
23	Броски набивного мяча сидя ноги врозь двумя руками из – за головы.	1	
24	Поднимание туловища.	1	

25	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	
26	Коррекционные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».	1	
27	Игры с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	1	
28	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии. Правила поведения на уроках гимнастики. Комплекс УГГ.	1	
29	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	1	
30	Дыхательные упражнения.	1	
31	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
32	Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	
33	Комплекс корригирующих упражнений.	1	
34	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	1	
35	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.	1	
36	Комплекс общеразвивающих упражнений с малым обручем.	1	
37	Комплекс общеразвивающих упражнений с большим мячом.	1	
38	Комплекс общеразвивающих упражнений с малым	1	

	мячом.		
39	Кувырок вперед по наклонному мату.	1	
40	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	
41	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами (усилия только руками или только ногами).	1	
42	Лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами.	1	
43	В вися на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	
44	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	1	
45	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору).	1	
46	Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным движением рук.	1	
47	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.	1	
48	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	1	
49	Элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр. Комплекс УГГ.	1	
50	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».	1	

51	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Передал и садись», «Не отдам».	1	
52	Игры с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	1	
53	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Гонка мячей в колонне», «Охотники и утки».	1	
54	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Достань предмет», «Не урони мяч».	1	
55	Игры с бегом и прыжками «Бег за флажками», «Волк во ров».	1	
56	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Кто дальше бросит», «Снайперы».	1	
57	Коррекционные игры «Хоп, стоп, раз», «Зеркало».	1	
58	Подвижные игры по выбору учащихся.	1	
59	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).	1	
60	Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.	1	
61	Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.	1	
62	Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке.	1	
63	Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля.	1	
64	Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.	1	

65	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.	1	
80	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Комплекс УТГ.	1	
81	Ходьба с изменением скорости. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1	
82	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад.	1	
83	Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег с преодолением простейших препятствий.	1	
84	Медленный бег до 2 мин. Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперёд, в стороны.	1	
85	Прыжки в глубину с высоты 10 – 40 см с мягким приземлением.	1	
86	Прыжки в высоту с небольшого разбега (3 – 4 м).	1	
87	Прыжки в длину с места.	1	
88	Метание большого мяча двумя руками из – за головы.	1	
89	Метание большого мяча двумя руками снизу с места в стену.	1	
90	Броски набивного мяча (1 кг) сидя, двумя руками из – за головы.	1	
91	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену.	1	
92	Быстрый бег на скорость (20 – 30 м).	1	

93	Чередование ходьбы и бега на расстоянии до 40 м (20 м – ходьба, 20 м – бег).	1	
94	Прыжки в длину с прямого разбега.	1	
95	Метание с места малого мяча вдаль.	1	
96	Бег 30 м.	1	
97	Прыжки в длину с места.	1	
98	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь.	1	
99	Прыжки через короткую скакалку.	1	
100	Броски набивного мяча сидя ноги врозь.	1	
101	Поднимание туловища.	1	
102	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	

**Кри
тер
ии
оце
нив
ани
я по
физ
иче
ско
й
кул
ьту
ре.
Тек
уци
й и
ито
овы
й
конт
роль
уро**

вня усвоения учащимися учебного материала осуществляется в виде устных опросов учащихся, проведения практических занятий и нормативов.

Критерии оценивания различных видов работ

При оценивании учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

