

Краснодарский край Кабардинский район станица Киневская  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №1 им. Г.К. Пестеренко

УТВЕРЖДЕНО

Решением педагогического совета протокол  
от «22» августа 2018 года протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_ С.Г.Середа



**Рабочая программа  
по физической культуре**

для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1)

Ступень обучения (класс): 2 класс (обучение на дому)

Количество часов: 9

Учитель: **Пронченко Татьяна Борисовна**

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в соответствии с примерной программой учебного предмета, включенной в содержательный раздел примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями); программы учебного предмета к учебнику «Физическая культура» для 0-4 классов под редакцией И.М.Баженовой. М. «Дроффединг», 2016 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 2 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана на основе примерной программы учебного предмета, включенной в содержательный раздел примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с ОВЗ; программы учебного предмета к учебнику «Физическая культура», для 0-4 классов под редакцией И. М. Бгажноковой. – М.: Просвещение, 2016.

### Цели и задачи преподавания физической культуры:

- Коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- Развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- Развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- Укрепления здоровья. Содействие нормальному физическому развитию.

Физическая культура является составной частью всей работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Программа рассчитана на учебный год.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие **принципы**:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических технологий.

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура—обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической

культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

### **Коррекционная работа на уроках физкультуры:**

- знание учителем особенностей детей с ОВЗ
- основы по технике безопасности при занятиях
- использование на уроках тренировочных упражнений для развития мелкой моторики рук
- похвала и постоянная поддержка со стороны учителя на уроке во время выполнения работы
- физкультминутки на уроках
- формирование полезных привычек на основе сознательного отношения ребенка к здоровому образу жизни
- формирование базовых двигательных навыков (бег, прыжки, лазание, метание), расширение двигательного опыта обучающегося
- использование имитационных упражнений
- развитие пространственных ориентировок
- общеразвивающие комплексы упражнений с предметами и без предметов
- использование на уроках элементов ритмической гимнастики
- профилактические и коррекционные упражнения на каждом уроке (упражнения на координацию движений, дыхательная гимнастика, упражнения на формирование правильной осанки и укрепления свода стопы)
- подвижные игры

### **Методы обучения:**

- а) объяснительно-иллюстративный, или информационно-рецептивный: рассказ, лекция, объяснение, работа с учебником, демонстрация картин, кино- и диафильмов и т.д.;
- б) репродуктивный: воспроизведение действий по применению знаний на практике, деятельность по алгоритму, программирование;
- в) проблемное изложение изучаемого материала;
- г) частично-поисковый, или эвристический метод;
- д) исследовательский метод, когда учащимся дается познавательная задача, которую они решают самостоятельно, подбирая для этого необходимые методы и пользуясь помощью учителя.

## **3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

На курс «Физическая культура» во 2 классе отводится **0,25 часа** в неделю, всего **9** часов.

<b>Раздел</b>	<b>Результаты обучения</b>	<b>Количество часов</b>
Лёгкая атлетика	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; основные движения в прыжках; основные движения в метании.	1

Кроссовая подготовка	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	1
Гимнастика с элементами акробатики	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации; выполнять висы, подтягивание в висе; лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок.	1
Подвижные игры	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	5
Подвижные игры на основе баскетбола	Уметь владеть мячом, держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	1
Основы знаний о физической культуре		в процессе урока

#### 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

##### Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

##### Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **Предметные результаты**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

### 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; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;  
взаимодействие со сверстниками в организации и проведении

подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

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; 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;

## **5.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### Основы знаний

Правила поведения в спортзале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

### Гимнастика

Основная стойка.

#### 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!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки.

#### Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и 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

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.

#### Элементы акробатических упражнений

Кувырок вперёд по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув колени.

#### Лазанье

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) одноимённым и разноимённым способами. Передвижение на четвереньках по полу и по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

#### Висы

В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

#### Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках, с различным движением рук, боком, приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.

#### Ходьба

Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2 – 3 предмета), по размётке.

#### Бег

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

#### Прыжки

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

#### Метание

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

#### Лыжная подготовка

Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок).

Коррекционные упражнения (для развития пространственной временной дифференцировки и точности движений).

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 вперёд, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. лазанье по определённым ориентирам, изменение направления лазанья.

Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

#### Подвижные игры

«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешочек».

#### Игры с элементами ОРУ

«Салки маршем», «Повторяй за мной», «Верёвочный круг», «Часовые и разведчики».

#### Игры с бегом и прыжками

«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место».

#### Игры с бросанием, ловлей и метанием

«Охотники и утки», «Кто дальше бросит?», «Неудобный бросок», «Волна»

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся:**

В целях контроля во 2 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

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

### **Учебные нормативы 2 класс**

Виды упражнений	Показатели физической подготовленности	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м с высокого старта	7,7 – 6,5 с	7,8 – 6,8 с
Прыжок в длину с места	100 – 155 см	90 – 145 см
Прыжок в длину с разбега	Без учета результатов	
Метание малого мяча на дальность	Без учета результатов	
Ходьба на лыжах (500 м)	Без учета результатов	



## 6. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ ур ока	Дата		Содержание темы	Содержание урока	Планируемые результаты (предметные)	БУД	Материально- техническое осношение на уроке
	план	факт					
1.			Т/б на уроках. Техника старта и старт разгона. П/игра «Космонавты»	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью добр0м.Знать понятие короткая дистанция.	Научатся : выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры	<b>Личностные:</b> формирование положительного отношения к окружающей действительности, готовности к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.	
2.			Техника старта – бег без прямых. П/и «Пустое место»	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью добр0м.Знать понятие короткая дистанция.	Научатся : выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в обществе.	Секундомер, , учебник по ФК (ФГОС)для 1-4 классов
3.			Т/б на уроках п/игр. Развитие ловкости в игре: «Стань правильно»	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки».Развитие выносливости .Понятие скорость бега.	Научатся : выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры	<b>Коммуникативные:</b> вступать в контакт и работать в коллективе. Использовать принятые ритуалы взаимодействия с учителем. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.	Секундомер, , учебник по ФК (ФГОС)для 1-4 классов
4.			Прыжки через шнур ,скакалку	Уметь выполнять прыжки через скакалку, через шнур, играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Научатся: выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры, выполнять основные движения прыжков через шнур , скакалку, подвижных игр.	<b>Регулятивные:</b> ориентироваться в пространстве. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность ,следовать предложенному плану и работать в общем темпе. Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами , принимать оценку деятельности ,оценивать ее с учетом предложенных критериев.	Секундомер, , учебник по ФК (ФГОС)для 1-4 классов

5.			Зимние забавы.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Научатся: выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры, выполнять основные движения подвижных игр. Ознакомится с зимними играми на воздухе. Метание снежков. Катание на санках.		
6.			Спортивные игры.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Научатся: формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях по спортивным играм. Дать общие представления о спортивных играх.		
7.			Упражнения с баскетбольным мячом	Уметь владеть мячом, держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Научатся: выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры, выполнять основные движения подвижных игр с баскетбольным мячом.		учебник по ФК (ФГОС) для 1-4 классов
8.			Бег из различных положений.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Научатся: выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры, выполнять основные движения бега из различных положений.		
9.			Подвижные игры на основе баскетбола «Волна», «Неудобный бросок».	Уметь владеть мячом, держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Научатся: формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях по спортивным играм. Дать общие представления о спортивных играх.		Баскетбольный мяч, учебник по ФК (ФГОС) для 1-4 классов



## **7. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.**

При выставлении оценки ученику учитывается физическое состояние учащегося. Все ученики делятся по медицинским показаниям на группы:

- основная (выполняет все виды программного материала);
- подготовительная (исключаются виды, связанные с патологией);
- специальная (проводятся отдельные занятия с учётом заболевания);
- дети, которые освобождены на длительный период от любой физической нагрузки.

При оценке выполнения заданий принимаются во внимание следующие критерии:

- схема движения;
- правильность выполнения задания (упражнения);
- степень осознанности усвоения теоретического материала;
- знание порядка выполнения упражнения;
- «5» - обучающийся правильно выполняет предложенное задание или упражнение; обнаруживает осознанное усвоение программного материала;
- практически владеет выполнением упражнения. Теоретически допускает 1-2 ошибки при применении знаний на практике;
- умеет осмысленно выполнять упражнения программного материала, применяет в разных ситуациях;
- активно участвует в процессе обучения, делится своими знаниями и умениями с другими обучающимися;
- умеет рассказать и показать предложенный материал(4 класс).
- допускает не более одной ошибки по содержанию и 1-2-х ошибок по качеству выполнения упражнений.

«4» - обучающийся правильно выполняет требования, установленные для оценки «5», но при этом не всегда правильно выполняет предложенное задание (упражнение). Может допустить 2-3 ошибки по технике выполнения упражнений, 2-3 ошибки в знании теоретического материала, правил;

- простые движения выполняет правильно, в сложных упражнениях умеет правильно использовать помощь учителя;
- допускает 2-3 ошибки при выполнении упражнения и 2-3 ошибки по содержанию теоретического материала.

«3» - обучающийся недостаточно усваивает учебный материал по изучаемой теме;

- допускает до 5 ошибок в ходе работы;
- допускает неточность в своих действиях, в выполнении упражнений;
- выполняет только простые упражнения;
- допускает не более 5 ошибок по технике движения;
- излагает материал «несвязно», непоследовательно, не проявляет инициативы в работе и в вопросах теории, не умеет самостоятельно приступить к выполнению упражнения на заданную тему, постоянно прибегает к помощи учителя.

«2» - обучающийся допускает более 5 практических ошибок при выполнении упражнений и заданий;

- допускает ошибки при соблюдении последовательности выполнения упражнений и заданий;
- не умеет выделять свойства нужного действия или упражнения;
- допускает грубые ошибки в ответах на вопросы.

## **8. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений для 0-4 классов под редакцией И. М. Бгажноковой. – М.: Просвещение, 2013.
2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева;

Москва: «ВАКО»,2007.

3. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

### **МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Сюжетные картинки.
2. Предметные картинки.
3. Мячи разной величины и веса (футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисный).
4. Обручи.
5. Скакалки.
6. Кегли.
7. Гимнастические палки.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического  
объединения учителей начальной  
школы СОШ № 1  
от \_\_\_\_\_ 2018 года № \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Проценко Е.В.  
подпись руководителя МО                      Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР  
МБОУ СОШ № 1 ст.Каневской  
\_\_\_\_\_ Л.Н.Хомутько  
«\_\_\_» августа 2018 года