

МКОУ «Зензелинская СОШ»



<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР <u>Баши</u> /Р.М.Баширяева/ <u>«26» ноября</u> 2021г.</p>	<p><u>Мордасова</u> Директор школы: /О.Г.Мордасова/ Приказ № <u>168/10</u> от «<u>26</u>» <u>ноября</u> 2021г.</p>
---	--

**Рабочая учебная программа «Физическая культура»
для обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями)
2 класс
на 2021 – 2022 учебный год**

Учитель: Перепеченова Н.И.
Ученик: Даудов Курбан

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

I. Пояснительная записка

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.
5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
6. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

II. Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа по физической культуре разработана с учетом особенностей познавательной деятельности детей с отклонениями в интеллектуальном развитии и способствует их умственному развитию, содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня знаний, который необходим им для социальной адаптации. Программа по физической культуре для 2 – 4 классов построена по концентрическому принципу, а также с учётом преемственности планирования тем на весь курс обучения. Такой принцип позволяет повторять и закреплять полученные детьми навыки в течение года, а в следующем учебном году расширять и дополнять их новыми умениями по определённому разделу.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

Образовательная область «Физическая культура» представлена предметами «Физическая культура» – 3ч в неделю. Учебный предмет «Физическая культура» изучается во 2 классе 102 ч., из расчёта 3 ч в неделю.

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

1. формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
2. формирование уважительного отношения к культуре других народов;
3. развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
4. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
5. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
4. и поведение окружающих;
5. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
6. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
7. 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, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

VI. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение, повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивной подготовки: эстафеты в передвижении, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Критерии оценивания 2 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (с)	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
Пресс за 30 сек.	22	20	20	20	18	16
Метание	27	25	22	25	22	20
Прыжки на скакалке	54	52	50	45	40	35
Бег 1000 м	Без учета времени					

Календарно-тематическое планирование по физкультуре для 2 класса

2021/2022 уч. год, 3 часа в неделю

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Требования к уровню подготовки
1	Инструктаж по технике безопасности. Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки.	1 ч		Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Тише едешь, дальше будешь».
2	Высокий старт, прыжок в длину с места.	1 ч		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «По местам»
3	Развитие координационных способностей Эстафеты.	1 ч		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров. Эстафеты – расстояние от 30 – 40 метров. П/игра «Платочек».
4	Развитие скоростных способностей.	1 ч		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров».
6	Развитие	1 ч		ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения.

	скоростно-силовых способностей. Метание в цель.			Разнообразные прыжки и многоскоки. Бросок набивного мяча: 1 кг обеими руками способом «из-за головы» Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот».
7	Развитие координационных способностей.	1 ч		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег;4x9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.
8	Развитие силовой выносливости.	1 ч		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.
9	Развитие координационных способностей. Прыжки в длину с разбега.	1 ч		Обучение видам бега (змейкой, «лошадки»,с высокого старта). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседали».
10	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание в длину.	1 ч		ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча из-за головы в цель. П/игра «Делай наоборот».
11	Развитие координационных способностей. Челночный бег.	1 ч		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег;4x9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность.

12-13	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка	2 ч		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.
14-15	Развитие координационных способностей при передаче мяча.	2 ч		ОРУ с гимнастическими палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного мяча способом из-за головы. П/игра «Передай мяч».
16	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1 ч		ОРУ с малыми теннисными мячами. Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед. Перебрасывание мяча в шеренгах. П/игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».
17-18	Развитие ориентирования в пространстве.	2 ч		ОРУ в движении. Построение в круг из колонны по одному. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Перепрыгивание ч/з кегли. Игра «Платочек», «Жмурки».
19-20	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.	2 ч		ОРУ на внимание и координацию. Метание м мяча в горизонтальную цель. Метание м мяча в парах по неподвижной мишени. П/игра: «Эхо», «Точный расчет».
21	Развитие скоростно – силовых способностей.	1 ч		ОРУ с гимнастической стенкой. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра «Пла-точек», «Удочка».

22	Комплексное развитие координационных способностей.	1 ч		ОРУ с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину» . Эстафеты с передачей малого мяча.
23	Закрепление и совершенствование умений	1 ч		Перебрасывание мяча через сетку в парах, п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча».
24	Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку.	1 ч		Бег с изменением направления движения по ориентирам «На флажок», прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра: «Летает, не летает», «Море волнуется -раз».
25	Комплексное развитие координационных способностей.	1 ч		Повторение элементов метания м мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель. Прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное».
26	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	1 ч		Ловля и передача мяча в парах. Обучение удару мяча об пол в движении. Ловля мяча после подбрасывания. Бросок мяча в стену , ловля после отскока и удара об пол. П/игра «Играй, играй, мяч не теряй».
27	Реакция на летящий мяч.	1 ч		П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч».

28	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1 ч		ОРУ с элементами знакомых танцевальных шагов. V -степ, двойной шаг , поворот прыжком, П/игра: «Догони свою пару», «Фигуры».
29	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.	1 ч		ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Совершенствование ведения мяча в движении. П/игра: «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок».
30	Игровые задания на овладение командными навыками.	1 ч		ОРУ с волейбольными мячами. Ведение мяча в движении ,подбрасывание и отбивание мяча . П/игра «Деревья и люди», «Охотники и утки».
31	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.	1 ч		ОРУ с короткой скакалкой. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . П/игра «Веселые эстафеты с мячом».
32	Техника безопасности на уроках спортивной подготовки.	1 ч		Тренировка в построении. П/игра «По местам».
33-35	Освоение навыков ходьбы.	3 ч		Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок. П/игра «Прыгаем до елки», «Перестрелка».

36-37	Развитие координационных способностей при ходьбе.	2 ч		Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь».
38-39	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	2 ч		Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».
40-41	Развитие координационных способностей при спуске.	2 ч		Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами . Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом .
42-43	Развитие скоростно – силовых способностей.	2 ч		Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится».
44-45	Развитие ловкости.	2 ч		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.
46-47	Развитие координационных способностей при спуске.	2 ч		Повороты приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением. Совершенствование подъема. Прохождение дистанции до 1500 метров

48-50	Развитие координационных способностей при ходьбе.	3 ч		Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь».
51-53	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	3 ч		Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».
54	Подведение итогов	1 ч		Игры с бегом. Подвижная игра «на буксире» Игры «Попади в цель», «кто самый быстрый». Заключительный урок спортивной подготовки.
55-56	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	2 ч		Вводный урок гимнастики. Техника безопасности, личная гигиена. Требования к одежде и обуви.
57-60	Освоение навыков акробатических упражнений.	4 ч		ОРУ на месте. Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям: кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. П/игра «У медведя во бору».
61-62	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и	2 ч		ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты», «Раки».

	переползании.			
63-64	Освоение висов и упоров.	2 ч		ОРУ в кругу. Организующие команды. Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в вися стоя и лежа. П/игра «Тише едешь, дальше будешь».
65	Освоение строевых упражнений.	1 ч		ОРУ с большим мячом. Бег «Змейкой». Организующие команды. Гимнастические приёмы прикладного характера: элементами. Челночный бег; 4х9 . П/игра «Запрещенное движение».
66	Освоение навыков равновесия.	1 ч		ОРУ в парах. Организующие команды. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Перешагивание ч/з мячи. Повороты на 90 градусов. П/игра «Большая кошка».
67-68	Развитие силы и гибкости.	2 ч		ОРУ в кругу. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. П/игра «Ловишки».
69-71	Развитие координационных способностей.	3 ч		Упражнения на осанку. Перелезание ч/з гимнастического козла. Организующие команды; повороты на месте, налево, направо ; смыкание , размыкание на вытянутые руки. П/игра «Море волнуется».
72-75	Развитие силы и ловкости.	4 ч		ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. П/игра «Пройди бесшумно».

76-78	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	3 ч		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, бег 30 метров. Упражнения на координацию. П/игра «По местам».
79-82	Развитие скоростно-силовых способностей.	4 ч		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров».
83-86	Развитие координационных способностей	4 ч		Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседали» .
87-91	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	5 ч		Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседали» .
92-98	Развитие силовой выносливости.	7 ч		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.
99-102	Кроссовая подготовка	3 ч		Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>

