

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат № 53»

Рабочая программа
« Физическая культура »
название учебного курса
для 2 «Б» класса

Составитель:
Семенова Н.Е.
ФИО
Первая кв. категория

2017 г.

Нормативно-правовые основания создания рабочей программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 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» (с последующими изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки РФ от 19 апреля 2011 г. № 03-255 «Разъяснения по отдельным аспектам введения федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом по МАОУ «Школа-интернат № 53» от 17.11.17г. № 233;
- Устав МАОУ «Школа-интернат № 53»;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: подготовительный, 1-4 классы. / Под редакцией И.М. Бгажноковой.

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной школе) VIII вида. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Целью программы является создание условий для обучения физической культуре обучающихся с ослабленным здоровьем и осуществление дифференцированного подхода в организации образовательного процесса с учетом особенностей развития и состояния здоровья данной категории обучающихся.

Задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Представленная программа предназначена для обучающихся 2 класса с легкой умственной отсталостью. В данном классе обучается 6 человек. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах. У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечно - сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается нарушение дыхания по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Двигательная недостаточность обучающихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

Следует отметить, что среди обучающихся имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго **дифференцированного подхода в обучении.**

Учитель может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого обучающегося, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья обучающихся. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Обязательным является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся (мониторинг), что позволяет отслеживать динамику развития обучающихся с момента поступления в школу и до ее окончания. Контрольные нормативы принимаются дважды в год – в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов обучающихся должен допускать врач школы. В целях постоянного изучения и контроль за физическим развитием обучающихся рекомендуется использовать паспорт здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

Программа по физической культуре для 2 класса рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

Программа по физической культуре состоит из следующих разделов: **гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.**

В раздел "**Гимнастика**" включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

Раздел "**Легкая атлетика**" традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, глазомер, ловкость действий с предметами. Обучающиеся учатся умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Занятия "**Лыжной подготовкой**" позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка, включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Одним из важнейших разделов программы является раздел "**Игры**". В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических

навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Планируемые результаты включают освоенные обучающимися следующие знания и умения:

- подготовка к уроку, правила поведения на занятиях, свое место в строю;
- что такое ходьба, бег, прыжки, шеренга, колонна;
- правильное дыхание во время ходьбы и бега;
- подготовка к занятиям на лыжах.
- ходьба в колонне по одному;
- построение в одну шеренгу;
- чередование бега с ходьбой;
- метание малого мяча одной рукой с места;
- ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук;
- прыжки на двух ногах и на одной, мягко приземляться в прыжках;
- правильно брать, передавать и переносить предметы различной формы и величины;
- выполнять ОРУ в определенном ритме;
- действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя.

Контрольно-измерительные материалы

В целях контроля проводится два раза в год (сентябрь и май) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся бегу, прыжкам в длину с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету "Физическая культура" определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально

Содержание учебного материала

1	Гимнастика	<p>Строевые упражнения Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: "Шагом марш!", "Стоп!", "Бегом марш!", "Встать!", "Сесть!", "Смирно"</p> <p>ОРУ без предметов Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений</p> <p>ОРУ и корригирующие упражнения с предметами Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами</p> <p>Лазанье Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.</p>
2	Легкая атлетика	<p>Строевые упражнения Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в</p>

		<p>шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: "Шагом марш!", "Стоп!", "Бегом марш!", "Встать!", "Сесть!", "Смирно"</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений</p> <p>ОРУ и корригирующие упражнения с предметами</p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами</p> <p>Лазанье</p> <p>Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. Произвольное</p>
3	Лыжная подготовка	<p>Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на лыжах с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах</p>
4.	Подвижные игры.	<p>Коррекционные игры: "Смекалистый".</p> <p>Игры с элементами ОРУ: "Совушка".</p> <p>Игры с бегом и прыжками: "Быстро по местам"</p> <p>Игры с бросанием, ловлей и метанием: "Метко в цель", "Кого назвали – тот и ловит".</p> <p>Игры зимой: "Снайпер"</p>

Программное обеспечение

1. Гимнастические палки.
2. Флажки.
3. Малые обручи.
4. Малые мячи.
5. Волейбольные мячи.
6. Большие теннисные мячи.
7. Кубики.
8. Кегли.
9. Гимнастические скамейки, коврики, маты. Лыжи.
10. Карточки со считалками и правилами игр.

Литература

1. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: "Издательство Скрипторий 2003", 2005.
2. Шетопалов С.В. Физические упражнения. – Ростов н/Д: Изд-во " Проф-Пресс", 2001.
3. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений / авт.-сост. В.Ф. Феоктистова, Л.В. Плиева. – Волгоград: Учитель, 2010.
4. Подвижные игры для школьников. / Л. П. Фатеева. – Ярославль: Академия развития, 2008.
5. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы) / авт.- сост. О.В. Белоножкина и др.- Волгоград: Учитель, 2007.
6. Формирование здорового образа жизни у младших школьников / авт.-сост. Т. Захарова и др. - Волгоград: Учитель, 2007.
7. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 0-4 кл.:/ Под ред. И.М. Бгажноковой. - Москва "Просвещение", 2011.
8. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).

Тематическое планирование по Физкультуре во 2Б классе

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Гимнастика	Вводный урок	1
	Строевые упражнения. ОРУ на месте	1
	Строевые упражнения. ОРУ	1
	Строевые упражнения ОРУ	1
	Закрепление изученных команд строевых упражнений	1
	Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Дыхательные упражнения	1
	Бег на месте	1
	Ходьба с переходом на медленный бег. Дыхательные упражнения	1
	Бег на скорость	1
	Прыжки на месте и по разметкам	1
	Обучение технике прыжка Прыжки в длину с места	1
	Метание большого мяча	1
	Метание теннисного мяча в цель	1
	Метание теннисного мяча на дальность	1
	Лыжная подготовка	Коррекционные подвижные игры
Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	1
	Лыжная подготовка	1
	Строевые команды с лыжами в руках	1
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1
Лыжная подготовка	Комплекс ОРУ	1
	Переноска лыж	1
	Ходьба на месте с подниманием носков лыж	1
	Ходьба на месте с подниманием носков лыж	1
	Ходьба на месте с подниманием носков лыж	1
	Выполнение учебных заданий по лыжной подготовке	1
	Выполнение учебных заданий по лыжной подготовке	1
	Выполнение учебных заданий по лыжной подготовке	1
	Повороты на месте переступанием	1
	Повороты на месте переступанием	1
	Повороты на месте переступанием	1
	Ходьба приставным шагом	1
	Ходьба приставным шагом	1
	Ходьба приставным шагом	1
	Передвижение по лыжне ступающим шагом без палок "	1
	Передвижение по лыжне ступающим шагом без палок "	1
	Передвижение по лыжне ступающим шагом без палок "	1
	Передвижение по лыжне ступающим шагом с палками	1
	Передвижение по лыжне ступающим шагом с палками	1
	Передвижение на лыжах по учебной лыжне.	1
	Передвижение на лыжах по учебной лыжне.	1
	Прогулки на лыжах	1
Прогулки на лыжах	1	
Эстафеты на лыжах	1	
Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1
	Развития мышц кистей рук и пальцев	1
	ОФП - броски малого мяча	1
	ОФП – броски и метание малого мяча ОРУ с обручами.	1
	ОФП- метание Упражнения с мячами.	1
	Развитие силовых способностей: упражнения с набивными мячами	1
	Развитие силовых способностей	1
	Броски и ловля волейбольных мячей	1

Броски волейбольных мячей в цель (обручи).	1
Упражнения в ходьбе	1
Медленный бег с сохранением правильной осанки	1
Развитие скоростных качеств	1
Развитие основных физических качеств – координация	1
Развитие основных физических качеств – координация	1
ОФП - прыжки	1
ОФП - прыжки	1
Развитие физических способностей – скоростно-силовые, - прыжковые упражнения	1
Развитие физических способностей – скоростно-силовые, - прыжковые упражнения	1
Развитие физических способностей – скоростно-силовые, - прыжковые упражнения	1
Прыжок в длину с места	1
Прыжок в длину с места	1
ОФП с предметами	1