



## Пояснительная записка

Рабочая программа предметного курса «Физкультура» составлена для обучающихся воспитанников с легкой умственной отсталостью на основе программы для подготовительного и 1-4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под общей редакцией В.В. Воронковой, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г.

### Нормативно-правовые документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС),
- «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014/2015 учебный год.
- Основная образовательная программа начального общего, основного общего и среднего общего образования ГКОУ РО ст. Николаевской школы-интерната VIII вида.
- Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) педагогов ГКОУ РО ст. Николаевской школы-интерната 8 вида, принятого на педагогическом совете от августа.
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1 – 4 класс/ [ А. А. Айдаберкова, В. М. Белов, В. В. Воронкова и др.] – 8-ое изд. - М.; Просвещение, 2013.

**Цель:** Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### Задачи:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- соблюдение индивидуального режима питания и сна;

- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и доступными видами спорта;
- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать
- овладение основами доступных видов спорта(гимнастикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития, развитие и совершенствование волевой сферы;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;

### **Ценностные ориентиры предмета.**

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическая культура способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество. В процессе освоения предметного курса у обучающихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Таким образом, система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающегося в обществе, формированию его духовных способностей.

**Особенность изучаемого курса** состоит в том, что программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных способностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

**Отличительной чертой данного курса** является то, что на уроках физкультуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

**Особенностью организации учебного процесса** по данному курсу является:

- принцип коррекционной направленности обучения;

- принцип индивидуализации и дифференциации процесса обучения;
- оптимистическая перспектива.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на уроках физической культуры отличаются чрезмерной двигательной реактивностью, интенсивной эмоциональной напряжённостью, ярким проявлением негативного отношения к занятиям и даже к окружающим, обучающимся и учителям. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности обучающегося, учётом уровня его физического развития и физической подготовки. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, по желанию и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

### **Содержание учебного курса.**

Содержание программного материала учебного курса состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы: *гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.*

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений). Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов обучающиеся смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

#### **Раздел «Гимнастика»**

Включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. Упражнения общеразвивающего и корректирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм

ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др. Упражнения по лазанью и перелезанию — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции обучающихся.

### **Раздел «Легкая атлетика».**

Включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучающиеся учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

### **Раздел «Лыжная подготовка».**

В условиях специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до —15 °С при несильном ветре (с разрешения врача общеобразовательных школ учреждений). Занятия лыжами 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 и др.

### **Раздел «Игры»**

В него включены подвижные и спортивные игры, направленные на развитие двигательных и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений. В играх встречаются все основные виды движений -ходьба, бег, прыжки, метание, преодоление препятствий. Подвижные игры позволяют корректировать нарушения пространственной ориентировки, координацию, равновесие.

**Место учебного курса в учебном плане.**

**Базисный учебный план по программе:**

**2 класс** - 3 часа в неделю – 102 часа в год.

I четверть 9 недель – 27 часов.

II четверть 7 недель – 21 час.

III четверть 10 недель – 30 часов.

IV четверть 8 недель – 24 часа.

**Требования к результатам освоения учебного предмета «Физкультура» .**

***Личностные результаты:***

- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- освоить социальную роль обучающегося, проявлять интерес к учению.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего интереса;
- иметь представления о здоровом и безопасном образе жизни: гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (разминка, подвижные игры); ТБ на уроках физкультуры.

***Базовые учебные действия:***

### *Регулятивные УД*

- уметь выполнять построение на урок, соблюдая все требования учителя; следовать режиму организации учебной деятельности;
- определять план выполнения заданий на уроках и в жизненных ситуациях под руководством учителя;
- выполнять физические упражнения с учетом требований безопасности.

### *Познавательные УД:*

- ориентироваться в пространстве своего тела, спортивного зала под руководством учителя.
- уметь слушать, отвечать на вопросы учителя и самостоятельно их задавать;

### *Коммуникативные УД:*

- участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях, отвечать на вопросы учителя и товарищей по классу;
- оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих учебных речевых ситуаций;
- слушать и понимать речь других, дополнять ответы.
- участвовать в паре, в работе группы во время занятий.

## **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся 2 класса:**

Обучающиеся должны **знать:**

- своё место в строю;
- как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!»;
- кто такие «направляющий», «замыкающий»;
- правила поведения на уроках физкультуры;
- как правильно дышать во время ходьбы и бега.
- как подготовиться к занятиям на лыжах;
- правила игр.

Обучающиеся должны **уметь:**

- выполнять простейшие исходные положения по инструкции учителя;
- принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;
- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- не задерживать дыхание при выполнении упражнений;
- метать мячи ;
- мягко приземляться при прыжках;
- прикреплять лыжи к обуви и снимать их;
- выполнять поворот на месте переступанием вокруг носков лыж в правую сторону;
- передвигаться на лыжах;
- поворачиваться на лыжах;
- выполнять правила игр.

**Календарно-тематическое планирование  
по физкультуре для обучающихся 2 класса.**

3 часа в неделю , 102 часа в год.

№	Тема, разделы.	Кол-во часов	дата	Основные виды учебной деятельности.
	<b>I четверть . Лёгкая атлетика.</b>	<b>27ч. 27ч.</b>		
<b>1.</b>	<b>Ходьба:</b> Правила поведения на уроках лёгкой атлетики.	<b>11ч. 1</b>	3.09	<b>Познакомить</b> с правилами поведения в спортивном зале.
	Ознакомление с правилами дыхания во время ходьбы.	1	4.09	<b>Определять</b> назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.

	Ходьба с изменением скорости.	1	5.09	<b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека.
	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1	10.09	<b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.
	Ходьба с различным положением рук.	1	11.09	<b>Моделировать</b> сочетание различных видов ходьбы.
	Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.	1	12.09	<b>Осваивать</b> ходьбу под счет, под ритмический рисунок.
	Ходьба с изменением направлений по ориентирам.	1	17.09	<b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
	Ходьба в чередовании с бегом.	1	18.09	
	Ходьба с перешагиванием через препятствия.	1	19.09	
	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	24.09	
	Подвижная игра: «Карусели».	1	25.09	<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижной игры.
<b>2.</b>	<b>Прыжки.</b>	<b>10ч.</b>		
	Прыжки на одной ноге на месте.	1	26.09	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, в стороны.	1	1.10	<b>Умение</b> сосредотачиваться перед выполнением задания
	Прыжки с высоты 30-40см. с мягким приземлением.	1	2.10	<b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка. <b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
	Перепрыгивание через шнур.	1	3.10	<b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств.

3.	Подвижная игра на закрепление прыжков «Прыгающие воробышки».	1	8.10	<p><b>Осваивать</b> технику выполнения прыжков.</p> <p><b>Контролировать:</b> обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p>
	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 15м.	1	9.10	
	Прыжки с небольшого разбега в длину.	1	10.10	
	Прыжки с прямого разбега в длину.	1	15.10	
	Прыжки в длину с места.	1	16.10	
	Подвижная игра: «Волк во рву».	1	17.10	
	<b>Метание.</b>	<b>6ч.</b>		
	Приём и передача мяча в колонне.	1	22.10	
	Броски и ловля волейбольных мячей.	1	23.10	
	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1	24.10	
Метание теннисного мяча с места на дальность.	1	29.10		
Броски набивного мяча с места в стену.	1	30.10		
Итоговый урок.	1	31.10		
	<b>II четверть.</b>	<b>21ч.</b>		
	<b>Гимнастика.</b>	<b>15ч.</b>		
1.	<b>Построения и перестроения.</b>			
	Правили поведения на уроках гимнастики.	1	12.11	

	Построение в шеренгу по команде.	1	13.11	
	Равнение по носкам в шеренге.	1	14.11	
	Размыкание на вытянутые руки в шеренге.	1	19.11	
	Повороты направо, налево, кругом.	1	20.11	
	Ознакомление с левой и правой сторонами зала.	1	21.11	
	Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!».	1	26.11	
	Ходьба в колонне с левой ноги.	1	27.11	
	Выполнение команд: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Класс стройся!».	1	28.11	
	Бег в колонне по прямой.	1	3.12	
	Бег в колонне со сменой направлений по ориентирам.	1	4.12	
	Подвижная игра: «Кто быстрее».	1	5.12	
	Перестроение из шеренги в круг.	1	10.12	
	Перестроение из колонны по одному в круг за учителем.	1	11.12	
	Расчёт по порядку.	1	12.12	
<b>2.</b>	<b>Упражнения без предметов.</b>	<b>6ч.</b>		

	Круговые движения одной и двумя руками.	1	17.12	
	Наклоны туловища до касания руками пола.	1	18.12	
	Разведение и сведение пальцев.	1	19.12	
	Самостоятельные принятия правильной осанки: стоя, сидя, лёжа.	1	24.12	
	Упражнения на дыхание.	1	25.12	
	Итоговый урок.	1	26.12	

1.	<b>III четверть.</b>	<b>30ч.</b>		
	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>8ч.</b>		
	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	14.01	<b>Соблюдать правила</b> поведения на уроках лыжной подготовки.
	Построение в одну шеренгу с лыжами.	1	15.01	<b>Определять</b> расстояние друг за другом.
	Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж.	1	16.01	<b>Осваивать</b> передвижению ступающим шагом.
	Выполнение команд: «Становись!» «Разойдись!».	1	21.01	<b>Выполнять</b> боковые шаги на лыжах переступанием вправо и влево.
	Передвижение на лыжах друг за другом.	1	22.01	<b>Уметь</b> держать дистанцию.
	Ходьба на лыжах.	1	23.01	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.

2.	Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж.	1	28.01	<b>Выполнять</b> ОРУ на лыжах.
	Передвижение на лыжах 300-800м.	1	29.01	
	<b>Гимнастика.</b>	<b>22ч.</b>		
	<b>Упражнения с предметами.</b>			
	Упражнения с гимнастическими палками.	1	30.01	
	Удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе.	1	4.02	
	Упражнения с флажками.	1	5.02	
	Движения руками с флажками при ходьбе.	1	6.02	
	Упражнения с малыми обручами.	1	11.02	
	Приседание с обручем в руках.	1	12.02	
	Упражнения с малыми мячами.	1	13.02	
	Удары мяча об пол, ловля двумя руками.	1	18.02	
	Подвижная игра: «Передал и садись».	1	19.02	
Упражнения с большими мячами.	1	20.02		
Лазанье и перелезание.	1	25.02		
Переноска грузов и передача предметов.	1	26.02		
Передача большого мяча в колонне по	1	27.02		

	одному сбоку,назад,вперёд.			
	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом.	1	3.03	
	Ходьба по гимнастической скамейке на носках.	1	4.03	
	Ходьба по начерченной на полу линии.	1	5.03	
	Движение в колонне с изменением направлений.	1	10.03	
	Подвижная игра «Верёвочный круг».	1	11.03	
	Ходьба в обход в колонне по ориентирам.	1	12.03	
	Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира.	1	17.03	
	Выполнение исходных положений рук по инструкции учителя.	1	18.03	
	Итоговый урок.	1	19.03	
<b>1.</b>	<b>IV четверть.</b>	<b>24ч.</b>		
	<b>Гимнастика.</b>	<b>10ч.</b>		
	<b>Упражнения без предметов.</b>			
	Упражнения на дыхание.	1	31.03	
	Основные положения и движения рук, ног головы ,туловища.	1	1.04	-

	Взмахи ногами вперёд, назад, влево вправо.	1	2.04	
	Упражнения на расслабление мышц.	1	7.04	
	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	8.04	
	Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.	1	9.04	
	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	14.04	
	Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке.	1	15.04	
	Лёжа на животе, прогибание с поднятием туловища и ног.	1	16.04	
	Подвижная игра: «Повторяй за мной».	1	21.04	
<b>2.</b>	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>14ч.</b>		
	<b>Бег.</b>	<b>10ч.</b>		
	Бег на носках.	1	22.04	
	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1	23.04	
	Бег с преодолением препятствий.	1	28.04	
	Быстрый бег на скорость 20-30м.	1	29.04	

	Бег на скорость 30м. Сдача норматива.	1	30.04	
	Подвижная игра: «Пустое место».	1	5.05	
	Медленный бег 2 мин.	1	6.05	
	Быстрый бег на месте 5с.	1	7.05	
	Чередование бега и ходьбы.	1	12.05	
	Подвижная игра: «Весёлые старты».	1	13.05	
<b>3.</b>	<b>Прыжки.</b>	<b>4ч.</b>		
	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке 10м.	1	14.05	<p><b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве.  <b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в длину с места.  <b>Осваивать</b> технику выполнения прыжков на двух ногах на месте.  <b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести.  <b>Умение</b> сосредотачиваться перед выполнением задания.</p>
	Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд на отрезке 5м.	1	19.05	
	Прыжки в длину с места. Сдача норматива.	1	20.05	
	Итоговый урок.	1	21.05	

--	--	--	--	--