Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Степановская средняя общеобразовательная школа»
Верхнекетского района Томской области

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «Степановская СОШ»
_____ В.В. Исакова
Приказ № 109 от 03.09.2019г.

Адаптированная
рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для ученика 2 класса
(индивидуального обучения)

Количество часов: 102 часа
Учитель: Федосеева Яна Олеговна

Рабочая программа учебного курса по физической культуре разработана на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, под под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373.

2019 г.

Пояснительная записка

Примерная адаптированная рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе «Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» и следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. № 29/2065 – п. «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (для I-III(IV) классов);
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 28.10.2015 года № 08.1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН, 2.4.2.28-21-10, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189;
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Авторская программа В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (УМК «Школа России») полностью соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
- Локальные акты ОУ

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

УМК: «Школа России**»**

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: Просвещение 2012г.

Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа в год, на 3 часа в неделю.

Цель предмета 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.

Основные задачи изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

Специфика программы: Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающегося в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы: индивидуализация и дифференциация процесса обучения; коррекционная направленность обучения. Учитель должен знать уровень развития двигательных возможностей, характер двигательных нарушений ребенка. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предмета

Минимальный уровень: выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя; знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять; выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд; иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;.

Достаточный уровень: практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры; самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики; владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура», предметные, метапредметные и личностные результаты учебного предмета.

№ раздела	Содержание	Планируемые результаты		
		Предметные	Метапредметные	Личностные
1.		**Знания о физической культуре (теоретический раздел)**		
	Физическая культура. Из истории физической культуры. Физические	**Научится:** - ориентироваться в понятиях «физическая культура»; уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе,; - раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного	**Регулятивные УУД** **Обучающийся научится:** - принимать и сохранять учебную задачу, в т.ч. задачи урока; - принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе; - принимать и учитывать выделенные учителем ориентиры	**Будут сформированы:** - основы гражданской личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувство гордости за свою Родину, народ, историю через

	упражнения.	опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; - ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой ***Получит возможность научиться:*** *-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;* *-планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*	в повторении ранее изученных движений и изучении нового материала. ***Получит возможность научиться:*** *- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;* **Познавательные УУД** Обучающийся **научится:** - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, Интернета; ***Получит возможность научиться:*** *- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета* *- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью* **Коммуникативные УУД** **Обучающийся научится:** - использовать речь, для регуляции своего действия и действия партнера; - отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию. ***Получит возможность научиться:*** *- учитывать в своих действиях позицию других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнении;* *- при столкновении интересов уметь обосновать собственную позицию, учитывая разные мнения.*	знакомства с Олимпийскими играми, традициями; - внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе; - установка на здоровый образ жизни. ***Получит возможность для формирования:*** *- понимания значения физической культуры в жизни человека.*
2.		**Способы физкультурной деятельности (теоретический раздел)**		
	Самостоятельные занятия. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	**Научится:** - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. ***Получит возможность научиться:*** *-вести тетрадь по физической культуре*	**Регулятивные - научится:** - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации; ***Получит возможность научиться:*** *- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, данной учителем* **Познавательные - научится:** - строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений; - осуществлять синтез при составлении комплексов	**Будут сформированы:** - способность к самооценки на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности; - уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям. ***Получит возможность для***

	Самостоятельные игры и развлечения.	*с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток,* *-выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*	разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения; - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья. ***Получит возможность научиться:*** *- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;* **Коммуникативные - научится:** *- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;* ***Получит возможность научиться:*** *- учитывать в своих действиях позицию других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнении;* *- при столкновении интересов уметь обосновать собственную позицию, учитывая разные мнения;* *- оценивать технику выполнения упражнения.*	***формирования:*** *- представление о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;* *- осознание элементов здоровья, готовности следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения.*

Тематическое планирование с описанием основных видов учебной деятельности

№ раздела	Наименование разделов	Содержание программы	Основные виды деятельности учащегося
1	Лёгкая атлетика	Что такое физическая культура, как и когда она возникла. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие. Ходьба, бег, прыжки. Как правильно ходить и бегать.	**Определяет** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявляет различие в основных способах передвижения человека. **Определяет** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. **Определяет** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

			Описывает технику беговых упражнений, прыжковых упражнений.
2	Подвижные игры с элементами баскетбола	Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. Измерение пульса до и после занятий.	**Излагает** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивает** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействует** в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.
3	Гимнастика	Выполнение команд. Повороты направо, налево, кругом. Построение в шеренгу, колонну. Правила предупреждения травматизма во время занятий. Физические упражнения для утренней гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Закаливание. Осанка человека. Физические упражнений для профилактики нарушений осанки. Стопа человека. Физические упражнений для профилактики нарушений плоскостопия Физические упражнений для профилактики нарушений зрения.. Режим дня. Личная гигиена. Правильное питание.	**Различает и выполняет** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой! ». **Знает** правила предупреждения травматизма во время занятий. **Знает** физические упражнения.
4	Подвижные игры.	Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	**Излагает** правила и условия проведения подвижных игр. **Выполняет** броски в цель.
5	Лыжная подготовка	Строевые команды. Правила предупреждения травматизма во время занятий. Требования к одежде и обуви.	**Знает** виды спорта представленные на зимних Олимпийских, паралимпийских играх. **Умеет** оказывать первую помощь при обморожении. **Знает** строевые команды, **выполняет** их.
6	Подвижные игры	Элементы баскетбола. Скелет и мышцы	**Знает** элементы баскетбола. **Выполняет**

		человека.	повороты, броски в цель.
7	Лёгкая атлетика	Ходьба, бег, прыжки. Как правильно ходить и бегать.	**Описывает** технику беговых упражнений, прыжковых упражнений.

Календарно - тематическое планирование по физической культуре

№ урока	Наименование раздела и кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план	факт
1.	Легкая атлетика Ходьба и бег.	Что такое физическая культура, как и когда, возникла.	1	04.09.	
2.		Что такое легкая атлетика.	1	06.09.	
3.		Разновидности ходьбы. Режим дня.	1	09.09.	
4.		Ходьба и бег. Как правильно ходить и бегать.	1	11.09.	
5.		Строевые команды. Повороты на месте.	1	13.09.	
6.		Строевые команды. Упражнения на месте.	1	16.09.	
7.		Правила соревнований в беге. Режим дня.	1	18.09.	
8.	Метание мяча.	Строение тела.	1	20.09.	
9.		Метание мяча.	1	23.09.	
10.		Метание мяча. Правила соревнований.	1	25.09.	
11.	Прыжки.	Прыжки. Виды прыжков.	1	27.09.	
12.		Прыжки. Техника выполнения	1	30.09.	
13.		Какие бывают прыжковые упражнения.	1	02.10.	
14.		Современные Олимпийские игры.	1	04.10.	
15.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1	07.10.	
16.		Ловля и передача мяча от груди. Игра: «Попади в обруч».	1	09.10.	
17.		Игра: «Меткий стрелок».	1	11.10.	
18.		Игра: «Угадай фигуру»	1	14.10.	
19.		Игра: « Запрещенное движение»	1	16.10.	
20.		Игра « Точный бросок»	1	18.10.	
21.		Что такое «эстафета»	1	21.10.	
22.		Броски в кольцо.	1	23.10.	
23.		Частота сердечных сокращений.	1	25.10.	
24.		Подвижные игры. Подведение итогов.	1	06.11.	

25.	Гимнастика Акробатика.	Такие разные команды. «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Разойдись!», «Вольно!».	1	08.11.	
26.	Строевые упражнения.	Основные команды. Название основных гимнастических снарядов.	1	11.11.	
27.		Основные команды. Понятия шеренга, колонна.	1	13.11.	
28.		Гимнастические снаряды.	1	15.11.	
29.		Разучивание физкультминуток.	1	18.11.	
30.		Разучивание физкультминуток.	1	20.11.	
31.		Закаливание.	1	22.11.	
32.		Повороты направо, налево.	1	25.11.	
33.		Осанка человека. Физические упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	27.11.	
34.		Стопа человека. Физические упражнения для профилактики плоскостопия.	1	29.11.	
35.	Висы	Что такое «подтягивание».	1	02.12.	
36.		Подтягивание. Виды подтягиваний.	1	04.12.	
37.		Режим дня. Правильное питание.	1	06.12.	
38.	Гимнастические упражнения прикладного характера	Личная гигиена.	1	09.12.	
39.		Ползание на четвереньках.	1	11.12.	
40.		Ходьба.	1	13.12.	
41.		Повороты.	1	16.12.	
42.		Физические упражнения для профилактики нарушений зрения.	1	18.12.	
43.	Элементы баскетбола, игры.	Бросок мяча.	1	20.12.	
44.		Ловля мяча.	1	23.12.	
45.		Передача мяча.	1	25.12.	
46.		Передача мяча в парах.	1	27.12.	
47.		Бросок мяча из-за головы.	1	10.01.	
48.		Передача и ловля мяча.	1	13.01.	
49.	Лыжная подготовка.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1	15.01.	
50.		Все на лыжи. Учебник по физической культуре.	1	17.01.	
51.		Ходьба на лыжах. Учебник по физической культуре	1	20.01.	
52.		Одежда лыжника. Учебник по физической культуре	1	22.01.	
53.		Закаливание. Учебник по физической культуре.	1	24.01.	
54.		Температурные ограничения при занятиях лыжами	1	27.01.	
55.		Подготовка лыж в различных температурных рамках	1	29.01.	
56.		Лыжники Красноярского края.	1	31.01.	
57.		Зимние Олимпийские игры.	1		
58.		Виды спорта, представленные на зимних Олимпийских	1		

		играх.			
59.		Российские лыжники-олимпийцы	1		
60.		Первые параолимпийские зимние игры.	1		
61.		Виды, представленные на параолимпийских играх.	1		
62.		Виды, представленные на параолимпийских играх.	1		
63.		Российские лыжники параолимпийцы	1		
64.		Стойка лыжника	1		
65.		Первая медицинская помощь при обморожении	1		
66.		Органы дыхания	1		
67.		Значение лыжного спорта в жизни человека	1		
68.		Прогулка на свежем воздухе (без лыж). Подведение итогов.	1		
69.	Подвижные игры. Элементы баскетбола.	Техника безопасности на баскетболе.	1		
70.		Стойка баскетболиста	1		
71.		Стойка баскетболиста	1		
72.		Как правильно держать мяч.	1		
73.		Ведение на месте.	1		
74.		Ведение на месте.	1		
75.		Передача мяча.	1		
76.		Повороты на месте.	1		
77.		Повороты на месте.	1		
78.		Ведение на месте правой и левой рукой.	1		
79.		Ведение на месте правой и левой рукой	1		
80.		Бросок мяча.	1		
81.		Бросок мяча в кольцо.	1		
82.		Ловля и передача мяча	1		
83.		Ловля и передача мяча	1		
84.		Броски в цель.	1		
85.		Игра «Мяч в корзину».	1		
86.		Броски в цель. Игра «Мяч в корзину».	1		
87.		Повороты с мячом.	1		
88.		Повороты с мячом. Игра «Мяч в обруч».	1		
89.		Передача мяча. Игра «Мяч в корзину».	1		
90.	Легкая атлетика	Разновидности ходьбы.	1		
91.		Ходьба с преодолением препятствий.	1		
92.	Ходьба и бег.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	1		
93.		Ходьба с изменением направления.	1		
94.		Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	1		

95.		Первая помощь при травмах.	1		
96.	Прыжки.	Прыжки на месте.	1		
97.		Жизненно важное умение.	1		
98.		Прыжковые упражнения.	1		
99.	Метание мяча.	Передача, ловля мяча.	1		
100.		Вода и питьевой режим.	1		
101.		Твои физические особенности	1		
102.		Подведение итогов.	1		

Планируемые результаты освоения учебного предмета и система их оценки

К концу 2 класса обучающиеся должны получить первоначальные сведения:
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

-
К концу 2 класса обучающиеся должны уметь:
- измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия;
- выполнять комплексы упражнений на развитие гибкости;
- передвигаться на лыжах, выполнять спуск и подъем;
- выполнять разные виды прыжков; играть в подвижные игры.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**
осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

СОГЛАСОВАНО	ПРИНЯТО
Заместитель директора по УМР	Решением педагогического совета
Резвых Т.П. /_____/	МБОУ «Степановская СОШ»
«30» августа 2019 года	Протокол №1 от 30августа 2019г.