

**Государственное образовательное учреждение Ярославской области
Переславль-Залесская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №3**

**Утверждена приказом
руководителя образовательного учреждения**

№ _____ от _____

Директор школы:

**Рабочая программа
учебного курса физическая культура во 2 классе
201__-201__ учебный год**

Учителя

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре учащихся 2 класса составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Издательство «Просвещение» 2006 года, а так же собственных методических разработок.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Рассматривается и реализуется комплексно, находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Разносторонность состава учащихся начального звена по психологическим, двигательным и физическим данным требует от учителя гибкости и разнообразия в выборе форм и методов обучения. Учитель должен знать причины вызывающие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития,
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- развитие двигательных (координационных) способностей,
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта,
- воспитание потребности и умения заниматься самостоятельно физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья,
- содействие воспитанию нравственных и морально-волевых качеств, развитию психики личности.

Высокое качество урока и физического воспитания в школе в целом во многом зависит от индивидуального дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенностей психики учащихся, а так же с учетом социальных условий.

Задачи обучения двигательным действиям и развития физических качеств школьников особенно в младшем возрасте, тесно связаны между собой и могут решаться с использованием одних и тех же средств.

Уроки физической культуры большей частью должны проводиться на открытом воздухе с учетом погодных и температурных условий, особенно в зимнее время при проведении лыжной подготовки.

В программу начальных классов включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, спортивные игры.

Уроки физической культуры построены на основе годового, четвертного учебных планов. Основной формой освоения учебного материала являются игровая и соревновательный методы обучения.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной).

Освоение базовых основ физической культуры обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни в современном человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности.

Дифференцированная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей и местных особенностей работы школы.

С первого класса учащиеся нашей школы вовлекаются в спортивную деятельность, насыщенную множеством различных физических упражнений, которые развивают все физические качества человека. Кроме уроков физической культуры дети участвуют в режимных моментах соревнованиях, днях здоровья, внеклассных мероприятиях, где получают хорошую физическую подготовку.

Для правильного развития двигательных способностей школьников необходимо:

в 1-4 классах следует больше развивать координацию движений и гибкость,

в 3-4 классах наибольшее внимание уделять выносливости.

Обязательным в программе является перечень знаний, умения и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроке физической культуры.

Основной формой занятия по физической культуре в нашей школе является урок состоящий из 4 частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны.

Обязательным для учителя становится контроль за физическим развитием учащихся, который позволяет выявить динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу и до её окончания. Для этих целей на каждого ученика школы начиная с 1 класса заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год в сентябре и в мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащихся допускает врач.

У учителя физической культуры должна быть следующая документация: рабочая программа, годовой план – график, прохождения учебного материала на каждый класс, тематический план на четверть. Исключительно важное значение имеет внеклассная работа и внешкольная работа по физической культуре. Она строится с учетом задач программы по физической культуре, включает различные соревнования между классами, школами по видам спорта доступным для учащихся с нарушением интеллекта, предусматривает участие в областной спартакиаде среди специальных коррекционных образовательных учреждений, а так же в специальных олимпиадах для детей с ограниченными возможностями.

Распределение учебного времени по различным видам программного материала по классам.

Вариант I по 2 часа в неделю.

№/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)			
		Классы			
		1	2	3	4
1.	Основы знаний по физической культуре.	В процессе урока.			
		2	2	2	2
2.	Легкая атлетика.	22	22	22	25
3.	Гимнастика.	12	12	12	14
4.	Лыжная подготовка.	12	14	14	13
5.	Подвижные игры, спортивные игры.	20	18	18	14
	Всего часов:	68 ч.	68 ч.	68 ч.	68 ч.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры во 2 классе (сетка часов).

№ п/п	Вид программного материала	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего часов по видам	
1.	Основы знаний	1	1	1	1	4	
2.	Умение и навыки развитие двигательных качеств (тесты)	В процессе уроков					
3.	Легкая атлетика	11			8	19	
4.	Гимнастика с элементами акробатики		13			13	
5.	Лыжная подготовка			14		14	
6.	Подвижные и спортивные игры	6		5	7	18	
	Всего часов	18	14	20	16	68	

Содержание разделов программы для 2 класса

1. Основы знаний.

Правила безопасного поведения на уроках физкультуры.

Правила дыхания во время ходьбы и бега.

Спортивная обувь и одежда, гигиена спортивной обуви и одежды.

Элементарные сведения об осанке.

Правила здорового образа жизни: утренняя гимнастика.

2. Легкая атлетика: дополнения.

Ходьба и бег с изменением скорости (быстро, медленно).

Ходьба и бег с изменением направления.

Ходьба и бег на месте.

Челночный бег 3x10м 4x10м с переносом кубиков.

Кросс 500м.

Ходьба и бег с преодолением препятствий: скамейка, канат, доска, невысокий барьер 20 см.

Прыжки на 1 ноге, на месте и с продвижением.

Прыжок в длину с разбега (без учета места, отталкивания)

Прыжок высоту способом перешагивания.

Прыжок через короткую скакалку до 20 раз и на скорость за 30 сек.

Метание малого мяча вдаль с места (с учетом исходного положения, замах, выброс).

Метание в пол на высоту отскока об пол.

Метание в горизонтальную и вертикальную цель (обруч).

Бросание и ловля мяча у стены: от колен, от груди, от головы и ловля с отскоком об пол и без отскока об пол двумя руками.

Прохождение простейшей полосы препятствий (3-4 предмета).

3. Гимнастика с элементами акробатики дополнения.

Расчет по порядку.

Равнение в шеренге, в колонне.

Выполнение команд «На месте шагом марш», «На месте стой».

Перестроение из шеренги вокруг (держась за руки, из колонны по одному двигаясь за учителем).

Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками.

Перелезание со скамейки на скамейку (произвольно).

Перелезание через препятствие высотой 70 см.

Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет на нижней рейке.

Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.

Равновесие на одной ноге на полу.

Ходьба по скамейке с переносом разных предметов (мяч, полка).

Акробатика:

Кувырок в сторону с боку на бок, в группировке.

Кувырок вперед ноги врозь.

Стойка на лопатках согнув ноги.

Гимнастическое упражнение: полумост, полушпагат.

Стойка на колене и руках (на полу, на скамейке).

Вис на руках на рейке гимнастической лестницы.

Спрыгивание со скамейки в заданное место.

4. Лыжная подготовка: дополнения.

Поворот на лыжах переступанием вокруг пяток лыж вправо, влево.

Стойка лыжника.

Передвижение на лыжах вправо влево приставным шагом.

Прохождение на скорость 1 км.

Прохождение за урок 2 км без учета времени.

Прохождение по пересеченной местности по лыжне за учителем, с преодолением небольших препятствий.

5. Подвижные игры: дополнение.

Перелет птиц

Мяч по кругу

Гуси – гуси

Передал садись

Мышеловка

Вышибалы

Перебежки шеренгами

Эстафета с 2 мячами

Мяч капитану

Эстафета с обручем.

Требования к учащимся заканчивающим обучение во 2 классе.

Учащиеся должны знать:

Правила поведения и безопасности на уроках физической культуры.

Понятие «осанка» - действия приводящие к нарушению осанки.

Спортивная обувь и одежда – название и предназначение. Гигиена спортивной обуви и одежды.

Средство здорового образа жизни – утренняя гимнастика.

Уметь:

Ходить и бегать изменяя скорость (медленно, быстро).

Ходить и бегать изменяя направление по сигналу учителя.

Ходить и бегать на месте.

Ходить и бегать с преодолением препятствий (скамейка, канат, доска, барьер высотой 20-30 см.

Метать мяч вдаль с места (принимать исходное положение, замах, выброс).

Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м.

Бросать и ловить мяч у стены: от груди, от колен, от головы с отскоком об пол и без отскока.

Выполнять расчет по порядку встрою.

Выполнять равнение встрою (колонне, шеренге).

Начинать ходьбу на месте всем классом и заканчивать ходьбу по команде учителя.

Ходить по скамейке с переносом предметов.

Передвигаться на лыжах скользящим шагом.

Передвигаться приставным шагом вправо влево на лыжах.

Проходить со скоростью 1 км.

Проходить за урок не менее 2 км.

Проходить на лыжах по пересеченной местности преодолевая простейшие препятствия.

Играть в подвижные игры соблюдая правила.

Демонстрировать:

1. Правильную осанку: стоя, сидя, при ходьбе.
2. Упражнения-тесты в беге, прыжках, метании с учетом техники выполнения.
3. Умения и навыки в ползании, лазании, перелазание на гимнастической стенке, на скамейке, на матах, на бревне.
4. Акробатические упражнения соответственно программе.
5. Вис на руках на рейке гимнастической лестницы не менее 5-10 сек.
6. Поворот переступанием на лыжах вправо влево вокруг пяток лыж.
7. Равновесие на 1 ноге не менее 30 сек.
8. Прохождение простейшей полосы препятствий (3-4 снаряда).
9. Эстафетный бег встречный и линейный с 2мя мячами, с обручем, комбинированном исполнении.

Общие задачи на I четверть.

	а) построение в колонну, шеренгу, круг.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) команды «равняйся, смирно, вольно».		P	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	в) ознакомление с правой и левой стороной.						P	+	+	+	+	+	+													
	г) расчет по порядку.				P	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Общеразвивающие Упражнения.																									
	а) без предметов	P	+	+	+	+	+							+	+	+	+	+	+							
	б) с малыми мячами							P	+	+	+	+	+													
	в) с большим мячом																			P	+	+	+	+	+	
4.	Ходьба и бег																									
	Ходьба, бег с разным положением рук.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Ходьба и бег с изменением скорости (медленно, быстро)			P	+	+	+				+	+	+	+	+					+	+	+				
	Ходьба и бег с изменением направления по ориентирам.							P	+	+						+	+	+								
	Ходьба и бег на месте.											P	+	+			+	+	+					+	+	+
	Бег 30, 60 м на скорость с высокого старта.		P	+	+	+	+	У			+	+	У													
	Кросс 3000, 500 м.						+		+					+	+	У				У						
	Челночный бег 3х10 м								P	+	+						+	+	У							
	Ходьба и бег с препятствиям высотой 20 см (скамейка).											P	+					+	+	+				+	+	
5.	Прыжки																									
	а) на двух ногах и на 1 ноге на месте	+	+	+										+	+	+										
	б) на двух и на одной ноге с продвижением вперед.				+	+	+	+	+												+	+	+			
	в) в длину с места до обозначенного места (линия)				+	+	+	+	У			+	+	У												
	г) прыжок в длину с разбега (произвольно) (с места оттал										P	+	+	P	+	+	+	У								

	перестроения.																						
	Построение в шеренгу, круг, колонну по росту	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Равнение по носкам в шеренге, в затылок – в колонне.	Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, колонне, кругу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Ознакомление с правой и левой стороной зала.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Расчет по порядку.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Команда: «На месте шагом марш», «На месте стой», «Класс становись».				Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Команда: «Класс разойдись», «Класс стройся» с нахождением места.		Р	+		+			+			+											
3.	Общеразвивающие упражнения.																						
	Без предметов: комплекс общеразвивающая утренняя гимнастика.	Р	+	+	+	+	+								+	+	+						
	С флажками.								Р	+	+							+	+	+			
	С гимнастическими палками																				+	+	+
4.	Ходьба и бег.																						
	Ходьба и бег в чередовании по 20 сек.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Ходьба приставным шагом вперед – назад.				Р	+				+	+				+			+					
	Бег «подскоками» - галоп прямой.				Р	+				+	+				+			+					
	Ходьба на носках на пятках.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Ходьба и бег с движением рук: в стороны – впе вперед – вниз.					+	+	+										+	+	+			
	Ходьба и бег по ориентирам.								+	+	+												
	Ходьба и бег через середину зала с обходом вправо (влево).											Р	+	+									
	Ходьба с дроблением (один направо другой налево) с перестроением в пары.														Р	+	+						
5.	Лазанье, ползанье, перелезание, подлезание.																						
	Ползанье по гимнастической скамейке на животе.	+	+	+								+						+					
	Ползанье по гимнастической скамейке на спине.	Р	+	+								+						+					
	Подлезание под скамейку (высота 30-40 см).					+	+	+									+			+			

	Бросание и ловля мяча в парах: от колен, груди, головы.	+	+		+		+		+														
	Метание теннисного мяча ввысь, в пол на высоту отскока.													+			+		+			+	
	Бросание и ловля мяча от стены без отскока об пол.				Р	+			+			+											
	Метание мяча в вертикальную цель (обруч).						Р			+			+			+							
7.	Игры – эстафеты.																						
	Встречная эстафета 4x30, 4x60 м.															Р	+		+		+		
	Игры эстафеты с мячом.		Р		+				+			+										+	
8.	Спортивные игры.																						
	Футбол – простейшие элементы – удар по мячу.													Р	+			+		+		+	+
	Бадминтон – элементы игры – отбивание волана.								Р			+		+									
9.	Подвижные игры.																						
	Прыгающие воробьи.	+	+	+																			
	Кто дальше бросит.				+	+	+																
	Кто быстрее принесет мяч.							+	+	+													
	Передал, садись.										+	+	+										
	Вышибалы.												+	+	+								
	Мяч учителю.														+	+	+						
	Кого назвали тот и ловит.																+	+	+				
	Гуси-гуси.																			+	+	+	
10	Упражнение на дыхание: с выговариванием звуков	+	+	+	+	+	+	+	+														
	Как мы смеемся ха-ха-ха									+	+	+	+	+	+								
	Надуваем живот, надуваем щеки.														+	+	+	+	+	+	+	+	