Государственное казенное общеобразовательное учреждение

Краснодарского края специальная (коррекционная)

школа – интернат ст-цы Крыловской

 Утверждаю:

 решение педсовета

 протокол №

 от\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

 председатель педсовета

   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   А.А. Детко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

**Уровень образования (класс)**начальное общее образование 2 класс

**Количество часов** 102

**Учитель** Тарареева Неля Петровна

**Программа разработана на основе**

1. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

2. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобреннойрешением федерального учебно-методического объединения по общему образованию(протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15),ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Учебный предмет «Физическая культура»**

1. **класс**

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Личностными результатамиосвоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Л-1

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;Л-2

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;Л-3

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.Л-4

Предметными результатамиосвоения учащимися содержания программы по физической культуре

*Минимальный уровень:*

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;П-1

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; П-2

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; П-3

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;П-4

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; П-5

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; П-6

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. П-7

*Достаточный уровень:*

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

Регулятивные БУД:

* адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
* принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
* активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
* соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные БУД:

* выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
* делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

Коммуникативные БУД:

* вступать в контакт и работать в коллективе (учитель−ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель−класс);
* использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
* обращаться за помощью и принимать помощь;
* слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
* сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
* договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

**2. Содержание учебного предмета**

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности .Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Легкая атлетика**

Ходьба: Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба в полуприседе. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с перешагиванием через предмет. Ходьба по разметке.

Бег: Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно). Бег с преодолением простейших препятствий. Бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.

Прыжки: Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4 м., в высоту с прямого разбега).

Метание*:* Метание м/м по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места. Метание м/м на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

Совершенствование навыков медленного бега и бега на скорость.

Совершенствование техники выполнения прыжков и метания.

**Гимнастика**

Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Выполнение строевых команд. Перестроение из колонны по одному в круг. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. Расчет по порядку.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами(с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами)

Элементы акробатических упражнений

Кувырок вперед по наклонному мату.

Стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье: Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Висы и упоры: Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке.

Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Ходьба на носках с различным движением рук. Ходьба боком приставными шагами. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

Построение в шеренгу по заданному ориентиру.

Движение в колонне с изменением направлений.

Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.

Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.

Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.

Подбрасывание мяча вверх до определенного.

Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения

**Подвижные игры:**

Игры с элементами ОРУ: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Волшебный мешок»; игры с бегом и прыжками: «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место»; игры с бросанием,ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».

Игры с элементами равновесия, лазанья и перелезания: «К обручу», «По наклонной доске», «Через ручей», «Уступи дорогу». Игровые упражнения и игры-задания.

Игры на развитие внимания и памяти: «Все ли на месте?», «Отгадай по голосу»

**3. Таблица тематического распределения количества часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы** | **Количество часов** |
| 1. | Лёгкая атлетика. | 39 |
| 2. | Гимнастика. | 34 |
| 3. | Подвижные игры. |  29 |
| 4. | Итого. | 102 |

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

протокол заседания МС зам. директора по УВР

от № Л.В. Рей

руководитель МС

Т.А. Алёхина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г.