государственное казённое общеобразовательное учреждение Свердловской области

«Нижнетагильская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено** | **Согласовано** | **Утверждено** |
| на заседании ШМО  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_/О.В. Якутова /  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. | Заместитель директора по УР  \_\_\_\_\_\_/С.Н. Кузьмина/ «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. | Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_/О.Ю. Леонова /  Приказ №\_\_\_\_  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для обучающихся**

**2б класса**

**на 2018 - 2019 учебный год**

Составитель программы:

Прохорова В.А.

учитель

г. Нижний Тагил

2018 г

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «**Двигательное развитие**» для обучающихся 2 Б класса составлена для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2), и является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по физической культуре.

Согласно учебному плану ГКОУ СО «Нижнетагильская школа-интернат»  предмет «Физическая культура» изучается по 2 часа в неделю - 34 учебных недели с 5-6 класс (102 ч. в год).Программа предусматривает формы организации учебной деятельности: уроки, самостоятельные и практические занятия.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 года № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения)
3. Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).
4. Образовательная программа ГКОУ СО «Нижнетагильская школа-интернат».

**Цельюзанятий** по физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Основные задачи:** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимся учебного предмета «Физическая физкультура» могут стать:

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

* Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
* Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
* Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
* Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

* Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры.

* Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
  + играть в подвижные игры и др.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Физическая подготовка.**

**Построения и перестроения.**Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

**Ходьба и бег.** Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

***Прыжки.*** Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

**Ползание, подлезание, лазание, перелезание***.*Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке.

Перелезания через препятствия.

**Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.** Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

**Коррекционные подвижные игры.**

**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.** Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Узнавание пионербольного мяча.

**Подвижные игры.** Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты, Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема уроков | Кол-во часов | Дата |
|  | **I триместр** |  |  |
|  | Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. | 1ч | 03.09 |
|  | Виды ходьбы и бега. Медленный бег. Ускорения. | 1ч | 06.09 |
|  | Высокий старт. Низкий старт. Прыжки в длину с разбега. | 1ч | 10.09 |
|  | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. | 1ч | 13.09 |
|  | Бег 30 м. Прыжки в длину с места. | 1ч | 17.09 |
|  | Челночный бег 3х10 м. (зачет). Метание мяча. | 1ч | 20.09 |
|  | Прыжки в длину с разбега | 1ч | 24.09 |
|  | 6 – ти минутный бега в умеренном темпе (зачет). Метание мяча. | 1ч | 27.09 |
|  | Метание мяча с места на точность, на дальность | 1ч | 01.10 |
|  | Встречная эстафета | 1ч | 04.10 |
|  | Прыжки в длину с места (зачет). Прыжки на скакалке. | 1ч | 15.10 |
|  | Наклоны из положения стоя Метание мяча. | 1ч | 18.10 |
|  | Метание мяча. Прыжки на скакалке | 1ч | 22.10 |
|  | Метание мяча в цель | 1ч | 25.10 |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. Мяч в догонку, остановка мяча | 1ч | 29.10 |
|  | Прыжки на скакалке (зачет). | 1ч | 01.11 |
|  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Баскетбол. Ведение мяча шагом и бегом. Передача мяча. | 1ч | 08.11 |
|  | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Передача мяча. | 1ч | 12.11 |
|  | Ловля и передача мяча в движении после ведения. Ведение мяча правой и левой. | 1ч | 15.11 |
|  | **II триместр** |  |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении.  Бросок мяча в движении. | 1ч | 26.11 |
|  | Обучение техники передвижений, остановок,  поворотов, стоек в баскетболе. | 1ч | 29.11 |
|  | Повторение техники передвижений, остановок,  поворотов, стоек в баскетболе. | 1ч | 03.12 |
| 25. | Совершенствование техники передвижений, остановок,  поворотов, стоек в баскетболе. | 1ч | 06.12 |
| 26 | Броски в кольцо одной рукой от плеча | 1ч | 10.12 |
| 27. | Передача мяча во встречном движении,  броски мяча в движении | 1ч | 13.12 |
| 28. | Совершенствование бросков одной рукой от плеча с места и в движении. | 1ч | 17.12 |
| 29. | Броски мяча в корзину | 1ч | 20.12 |
| 30. | Броски мяча в корзину правой, левой рукой | 1ч | 24.12 |
| 31. | Броски мяча в корзину (зачет) | 1ч | 27.12 |
| 32. | Совершенствование комбинаций из  освоенных элементов баскетбола | 1ч | 10.01 |
| 33. | Игры с мячом «Передал-садись» | 1ч | 14.01 |
| 34. | Учебная игра в баскетбол в упрощенных условиях | 1ч | 17.01 |
| 35. | Правила техники безопасности на уроках по гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1ч | 21.01 |
| 36 | Комплекс упражнений для утренней гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1ч | 24.01 |
| 37 | Повторение кувырок вперед. Кувырок назад в стойку на одном колене. | 1ч | 28.01 |
| 38 | Кувырок вперед.  Кувырок назад в стойку на одном колене. . | 1ч | 31.01 |
| 39 | Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. | 1ч | 04.02. |
| 40 | Стойка на лопатках. | 1ч | 07.02 |
| 41 | Упражнения в равновесии на гимнастической скамье | 1ч | 11.02 |
| 42 | Лазанье по канату в три приема | 1ч | 14.02 |
|  | **III триместр** |  |  |
| 43 | Повторение комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | 1ч | 25.02 |
| 44 | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: на низкой перекладине - на результат | 1ч | 28.03 |
| 45 | Ходьба по наклонной скамье | 1ч | 04.03 |
| 46 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1ч | 07.03 |
| 47 | Правила игры в настольный теннис, техника безопасности. | 1ч | 11.03 |
| 48 | Стойка и перемещение игрока.  Набивание мяча на ракетке. | 1ч | 14.03 |
| 49 | Стойка и перемещение игрока.  Набивание мяча на ракетке. | 1ч | 18.03 |
| 50 | Подачи и контратаки. Набивание мяча на ракетке. | 1ч | 21.03 |
| 51 | Подачи и контратаки. Набивание мяча на ракетке. | 1ч | 25.03 |
| 52 | Учебная игра в настольный теннис. | 1ч | 01.04 |
| 53 | Учебная игра в настольный теннис. | 1ч | 04.04 |
| 54 | Подвижные игры | 1ч | 15.04 |
| 55 | Развитие скоростных способностей | 1ч | 18.04 |
| 56 | Игра в упрощенных условиях | 1ч | 22.04 |
| 57 | Подвижные игры | 1ч | 25.04 |
| 58 | Инструктаж ТБ по волейболу. Обучение стоек и передвижения в стойке волейболиста. | 1ч | 29.05 |
| 59 | Обучение приёмам и передача сверху двумя руками на месте | 1ч | 06.05 |
| 60 | Повторение приёмам и передача мяча двумя руками сверху над собой | 1ч | 13.05 |
| 61 | Обучение приёмам мяча снизу двумя руками над собой | 1ч | 16.05 |
| 62 | Повторение приёмам мяча снизу двумя руками над собой | 1ч | 20.05 |
| 63 | Обучение верхней подачи | 1ч | 23.05 |
| 64 | Обучение верхней подачи | 1ч | 27.05 |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов,** **влияющих на снижение оценки**

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ФРАЗЫ**

**I триместр**

1. В колонну по одному

2. Команда: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»

3. Игра «Будь метким».

4. Метать мяч из-за головы.

5. Игра «Совушка».

6. Прыгать на двух ногах.

7. Возьми скакалку.

8. Бегать по дистанции

9. Передай мяч Илье.

10. Брось мяч в кольцо.

**II триместр**

1. Кувыркаться вперед

2. Стоять на лопатках

3. Ходить врассыпную

4. Прыгай через кубик.

5. Ползать по скамейке

6. Повороты направо.

7. Лазать по канату

8. Руки в стороны.

9. Наклоны туловища влево.

10. Соблюдай правила игры.

**III триместр**

1. Передвигаться на лыжах

2. Лови мяч одной рукой.

3. Повороты в стороны.

4. Игра «Шире шаг»

5. Скользить на одной лыже

6. Спускаться в низкой стойке

7. Подвижная игра «Накаты»

8. Соблюдай правила дыхания.

9. Игра «Мяч водящему»

10. Ловить и передавать мяча (в парах)

11. Прыжки в высоту.

12. Метать мяч в цель

13. Игра «кто быстрее?»

14. Прыгать через веревочку

15. Строимся парами.

16. Будем ходить по кругу.

17. Развивать ловкость

**Материально – техническое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Учебно-методическая литература** | **Дидактический материал** | **Наглядные пособия** | **Технические средства** |
| 1. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011.) 2. В.И.Лях. Физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.   (Мой друг – физкультура : Учеб. для учащихся 1 – 4 кл. общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение, 1999.)   1. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1-4 классы. 2. Пособие для учителя «Физические упражнения в начальной школе». Авторы: Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. – М.: Просвещение, 2004. Учебно-методическое пособие содержит методические указания учителю по особенностям обучения школьников тем или иным упражнениям и определяет место различных видов упражнений в системе физического воспитания. 3. Учебное пособие «Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов /Под ред. Е. Н.Литвнова, Г. И. Погадаева, Т. Ю. Торочковой, Р. Я. Шитовой. – М.: Просвещение, 2000. 4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта (7-е изд., стер.) учеб. пособие. – М.: Академия, |  | Плакаты с гимнастическими упражнениями | 1. Мячи 2. Обручи 3. Тренажеры 4. Гимнастическая стенка |