Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Озернинская школа-детский сад

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании экспертной группы МО учителей ___начальных классов____	старший методист	приказ МАОУ "Викуловская СОШ №2"
протокол от «27» августа 2021 № 1	_В.Н. Мотенко____	от «_31_» августа 2021 г
	30 августа 2021г	№ 98 - ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по _____физической культуре_____

класс _____2_____

учителя _____Ивановой Анны Анатольевны_____

на 2021 - 2022 учебный год

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Озернинская школа-детский сад

Аннотация
к рабочей программе по предмету «Физическая культура», 2 класс, АООП (обучение на дому) учителя Ивановой Анны Анатольевны на 2021/2022 учебный год

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», для 2 класса, АООП (обучение на дому), составлена на основе документов:

1 Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

2.Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;

3.Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол 22.12.2015 №4/15);

4.Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся С умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ "Викуловская СОШ №2", утверждённая пед.советом 29.09.2020 № 118/7 - ОД;

5.Индивидуальный учебный план для реализации адаптированной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью в условиях общеобразовательного класса МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2021-2022 учебный год, утверждённый приказом от 18 июня 2021 г. № 71/2-ОД;

В индивидуальном учебном плане по АООП НОО для учащихся с интеллектуальными нарушениями во 2 классе (обучение на дому) на изучение предмета «Физическая культура» отведено 0,25 часа в неделю, всего 34 часа в учебном году.

Для реализации рабочей программы используются:
Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс, Просвещение, 2016

1. Планируемые результаты освоения предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

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

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

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить сними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

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

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Достаточный уровень: практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

владеть мячом: передача на расстоянии, ведение одной рукой; знать названия подвижных игр и уметь объяснить правила игры.

Минимальный уровень: Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. владеть мячом: ловля, броски по сигналу учителя; играть в подвижные игры, соблюдая правила.

Личностные результаты:

1.Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного обучением.

Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося».

Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.

Адекватно воспринимать оценку учителя.

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Значение утренней зарядки. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия:

физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

Практический материал

Упражнения без предметов (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для

расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. *Легкая атлетика*

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба по кругу. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. *Подвижные игры*

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу) Практический материал.

Подвижные и коррекционные игры:

«Слушай сигнал», «Космонавты», «Запомни порядок», «Наблюдатель» и другие.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: ловлей мяча; построениями и перестроениями;

Средства, используемые при реализации программы:

физические упражнения;

корригирующие упражнения;

коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;

материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивный инвентарь;

наглядные средства обучения.

Содержание программы отражено в трёх разделах: «Знания о физической культуре», «Физические упражнения», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

— беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

— выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

— выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

— самостоятельное выполнение упражнений;

— занятия в тренирующем режиме;

— развитие двигательных качеств на программном материале формирование двигательных умений и навыков в процессе малоподвижных игр.

Класс		Вид программного материала			
	Знания о физической культуре	Упражнения с мячами	Игры малой подвижности	Упражнения с обручем и на скамейке	Всего
2	6	12	10	6	34

3.Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема урока
1	3.09	Вводная беседа о занятиях по физкультуре
2	10.09	Беседа о том, какие виды спорта бывают
3	17.09	Комплекс ОРУ, дыхательные упражнения
4	24.09	Беседа о пользе физических упражнений
5	1.10	Виды ОРУ с различным положением рук
6	8.10	ОРУ на месте: движения рук и ног, наклоны и повороты головы
7	15.10	Прокатывание среднего мяча учителю. Коррекционные упражнения.
8	22.10	Возникновение физической культуры и спорта. «Слушай сигнал»
9	12.11	Упражнения для развития правильного дыхания. Упражнения с мячом
10	19.11	Броски среднего мяча учителю. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.
11	26.11	Подвижная игра «Раки», перепрыгивание через скакалку
12	3.12	Значение физических упражнений для здоровья человека. Упражнения с мячом
13	10.12	Что такое физическая культура? Значение физкультуры в жизни человека
14	17.12	Ходьба по кругу. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.
15	24.12	Личная гигиена человека. Упражнения с мячом
16	14.01	Метание мяча из – за головы на дальность.
17	21.01	Упражнения с мячом.
18	28.01	Дыхательные упражнения. Специальные упражнения на развитие мелкой моторики. Упражнения с мячом
19	4.02	Упражнения для укрепления мышц стоп сидя на полу и на скамейке. Коррекционные упражнения. Игра «Донеси предмет»
20	11.02	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения с мячом
21	18.02	Игра «Через обруч»
22	25.02	Лазанье. Передвижение по полу, по кругу на четвереньках (с толканием мяча).
23	4.03	Специальные упражнения с мячом сидя и лежа. Коррекционные упражнения.
24	11.03	Комплекс утренней зарядки Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения
25	18.03	Броски и прокатывание стопами среднего мяча в парах и учителю сидя на скамейке
26	1.04	Комплекс упражнений ОРУ Правила поведения на спортплощадке.
27	8.04	Упражнения для формирования правильной осанки
28	15.04	Упражнения с малыми мячами. Сгибание и разгибание, вращение рук с удержанием мяча перед собой.
29	22.04	Комплекс утренней зарядки. Упражнения с мячом
30	29.04	Повороты по ориентирам. Выполнение команд «Налево», «Направо», «Вперёд», «Назад».
31	6.05	Олимпийские игры.
32	13.05	Комплекс утренней зарядки

33	20.05	Гимнастика для глаз
34	27.05	ОРУ с мячами. Бег. Метание. Итоговый урок