

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новгородской области
Комитет образования Администрации Новгородского муниципального
района
МАОУ "Борковская СОШ "

РАССМОТРЕНО
Педагогическим
советом МАОУ
"Борковская СОШ"
Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ
"Борковская СОШ"

Н.В. Гришина
Приказ №1 от «30» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2 класс (для специальных (коррекционных) классов VIII вида)

д. Борки 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2 класс (для специальных (коррекционных) классов VIII вида)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе программы для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (1 – 4 кл.) под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Просвещение» 2011 г.

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

коррекция и компенсация нарушений физического развития;

развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика 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;

оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

У многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики, поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных

упражнений.

Программа состоит из следующих основных разделов:

- Легкая атлетика;
- Гимнастика;
- Лыжная подготовка;
- Подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения, ОР и корригирующие упражнения с предметами и без предметов, элементы акробатических упражнений, лазанье, висы, упражнения на равновесие и опорные прыжки (3-4 кл.)

^ Уроки лыжной подготовки проводятся с 1 класса, только в тихую погоду при слабом ветре, при температуре не ниже 12° С. Особое внимание на данных уроках уделяется соблюдению техники безопасности.

В каждый раздел программы включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 1 – 4кл. имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.
5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.

6.

Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 1 – 4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

В начальной школе организуются и проводятся «Дни здоровья», «Веселые старты» (1 раз в четверть).

Основы знаний

Правильная осанка и дыхание во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

1. 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).

2..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)

3. Лыжная подготовка

Переноска лыж.

Ступающий шаг без палок и с палками.

Скользкий шаг.

Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.

4. 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.

5. Подвижные игры

Игры с элементами ОРУ: «Салки маршем», «Повторяй за мной», Вербочный 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?», Игровые упражнения и игры-задания.

Игры на развитие внимания и памяти: «Все ли на месте?», «Отгадай по голосу». Игры с элементами равновесия, лазанья и перелезания: «К обручу», «По наклонной доске», «Через ручей», «Уступи дорогу».

7. Гимнастика

Равновесие

Ходьба боком приставными шагами.

Ходьба по наклонной скамейке.

Ходьба по полу по начертанной линии.

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

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.

6 .Легкая атлетика

Совершенствование навыков медленного бега и бега на скорость.

Совершенствование техники выполнения прыжков и метания.

Тематическое планирование

№п/п	Тема урока
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры
2	Построение в колонну по одному
3	Перестроение в колонну по три
4	Повороты переступанием
5	Построение в шеренгу
6	Ходьба и бег в рассыпную
7	Перестроение в круг из шеренги
8	Ходьба и бег по кругу
9	Ходьба и бег по кругу
10	Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги
11	Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы
12	Ходьба по скамейке на носках
13	Поворот прыжком. Спрыгивание с высоты
14	Ходьба и бег между предметами
15	Перестроение в круг между предметами
16	Метание на дальность
17	Лазанье по гимнастической стенке
18	Ходьба и бег по кругу
19	Перебрасывание мяча друг другу
20	Бег змейкой. Забрасывание мяча в корзину
21	Повороты прыжком на месте
22	Ходьба и бег парами
23	Перестроение из колонны по два в колонну по одному
24	Перепрыгивание через шнур
25	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях
26	Прыжки с высоты
27	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы
28	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед
29	Метание мяча на дальность

30	Ходьба и бег враспынную
31	Перестроение в круг
32	Ведение мяча одной рукой
33	Подвижные игры «Метко в цель», «Кто быстрее?»
34	Подвижные игры «Кто быстрее?», «Охотники и утки»
35	Лыжи. Повороты на месте с переступанием
36	Лыжи. Повороты на месте с переступанием
37	Подвижные игры «Салочки», «Мышеловка»
38	Лыжи. Скользящий шаг
39	Лыжи. Скользящий шаг
40	Подвижные игры «Мышеловка», «Охотники и утки»
41-42	Передвижение скользящим шагом
43	Подвижные игры «Штандр», «Перестрелка»
44-45	Передвижение скользящим шагом
46	Подвижные игры
47	Передвижение скользящим шагом
48	Общеразвивающие упражнения Игры
49	Прыжок в длину с места
50	Ходьба и бег между предметами
51	Ходьба между предметами Игра «Два Мороза»
52	Прыжки через короткую скакалку на месте
53	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед
54	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед Игра «У медведя во бору...»
55-56	Метание мешочков в вертикальную цель
57	Ходьба и бег в колонне по одному
58-59	Ходьба по полу по начерченной линии
60	Медленный бег
61-62	Бег на месте с высоким подниманием бедра
63	Прыжки в высоту с шага Игра «Съедобное и несъедобное»
64-65	Прыжки в длину с места
66	Ходьба парами по гимнастической скамейке
67-69	Упражнения на развитие координации и равновесия Игры для развития координационных способностей «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы» Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка»
70	Игры «Гололедица», «Дерево»
71	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам
72	Ходьба с изменением направления движения Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом»

73	Игры «День и ночь», «Здравствуйте, дедушка!»
74	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт
75	Пролазание в обруч
76	Прыжки из обруча в обруч
77	Ходьба с ускорением темпа
78	Ходьба с замедлением темпа
79	Игры «Класс-смирно!», «Сова и мыши»
80	Ползание по гимнастической скамейке
81	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине
82	Игры «Голова дракона», «С кочки на кочку», «Медведь и пчёлы»
83-84	Ползание по наклонной скамье
85	Игры «Запрещённое движение», «Лиса и куры»
86	Метание набивного мяча
87-88	Метание малого мяча
89	Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг»
90-91	Прыжки в длину с разбега
92	Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь – дальше будешь»
93-94	Бег на скорость 30 метров
95	Подвижные игры «Два дома», «Кто быстрее»
96	Метание малого мяча на дальность с разбега
97	Метание малого мяча на дальность с разбега
98	Игры «Гонка крабов», «Сбей кеглю!», «Передача мяча»
99-102	Игры