Комитет по образованию Администрации Топчихинского района

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Парфёновская средняя общеобразовательная школа

Топчихинского района Алтайского края

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  ШМО учителей  начальных классов  Протокол № \_\_\_\_\_  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г.  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | «Согласовано»  Методический совет школы  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_  От «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г.  Зам директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | «Утверждено»  Директор МКОУ  Парфёновская СОШ  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_  От «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2015 г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Рабочая программа**

учебного предмета **«Физическая культура»**  **для 2 класса**

на **2015-2016** учебный год

составлена на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида под ред. И. М. Бгажноковой. М., Просвещение, 2011 г.

1. **Учебник:** Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. М, просвещение, 1997

Количество часов в год – **9,** в неделю – **0,25**

*Составитель:*

**Писарева Татьяна Максимовна,**

учитель начальных классов

Парфёново

2015

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, для учащихся 1-4 классов, под редакцией И.М. Бгажноковой. Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушением интеллекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

      Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.      У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

      К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.  
      Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами физического воспитания** в школе для детей с нарушением интеллекта являются:  
\*  укрепление здоровья и закаливание организма,

\* формирование правильной осанки;

\* формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;  
\*  коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

\* формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

 \* воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости,

\* умения преодолевать трудности;

\* содействие военно-патриотической подготовке.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, для 4 класса - пионербол. А такой раздел как лыжная подготовка не проводятся в виду отсутствия материально - технической базы для занятий лыжной подготовкой. Часы занятий, предусмотренные программой на данный вид, распределены между ранее указанными разделами программы.

В раздел **« Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения для данной категории детей трудны, так как они забывают свое место в строю, теряются при новом построении. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм в целом, так и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение стоя, сидя, выполняют упражнения и их положения лежа для разгрузки позвоночника. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнения. В отличии от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а так же дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушения дыхания. Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе. На занятиях гимнастикой дети должны овладеть навыками лазания и пере лазания. Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве. Упражнения на поднимание и перемещение грузов имеют прикладной характер (правильный захват, умение нести, мягко опускать).

Раздел **« Легкая атлетика»** включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами.

Важным разделом программы является « **Игры»**. Включенные в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, внимания, памяти и т.д.

В 3-4 классах следует уделять внимание развитию выносливости у учащихся. В 1-4 классах следует больше развивать координационные способности и гибкость.

Обязательным в программе является перечень знаний, умений, которыми должен овладеть учащиеся на уроках физической культуры.

Основной формой занятий по физической культуре в школе является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащимся 1 класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре. В целях контроля в 1-4 классах проводится два раза в год ( в сентябре и мае). К сдаче нормативов учащихся допускает врач школы.

У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа, годовой план-график прохождения учебного материала, тематический план на четверть, поурочные планы-конспекты.

**Содержание курса**

**2 класс**

**Гимнастика:**

**Теоретические сведения**: понятие о правильной осанке, равновесии.

*-построения и перестроения*: (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйсь!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой, стройся!»; перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

**Общеразвивающие упражнения без предметов**:

*- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы*: руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо, наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

- *упражнения на дыхание*: согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.

- *упражнения на расслабление мышц*: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.

-*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп*: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- *упражнение для укрепления мышц туловища (*разгрузка позвоночника): лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

**Упражнения с предметами:**

**-с гимнастическими палками**: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения - гимнастическая палка внизу.

-**с флажками:** выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в раках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

**- с малыми обручами**: выполнение упражнений из исходного положения - обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

**-с малыми мячами**: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- **с большими мячами**: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

**Лазание и перелазание**: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. ТО же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствие. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

**Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

**Переноска грузов и передача предметов**: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей - переноска 8-1- гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений**: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Теоретические сведения**: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

**- Ходьба:** ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

**Бег:** бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы.

**Прыжки:** прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.

**Метание**: метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

**Подвижные игры**:

**Коррекционные игры:** («Запомни порядок», «Летает - не летает», «Что изменилось», «Волшебный мешок»).

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Съедобное - не съедобное».

**Игры с бегом и прыжками**: «Гуси-лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место», «Уголки», «Удочка», Эстафеты.

**Игры с метанием и ловлей:** («Гонка мячей в колоннах», «Снайперы», «Охотники и утки», « Выбивало»).

**Межпредметные связи:**

-*математика:* Понятие: меньше на, больше на. Название и обозначение чисел.

*Русский язык*: Правильное употребление форм знакомых слов при ответах на вопросы и составление предложений.

*Развитие устной речи*: Название предметов, характеристика их форме, цвету, размеру.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| 1 | **Гимнастика.**  Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии. | 4 |
| 2 | **Гимнастика.**  Значение режима дня и утренней зарядки для здоровья человека. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки. |  |
| 3 | **Гимнастика.**  Упражнения с предметами. |  |
| 4 | **Гимнастика.**  Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений. |  |
| 5 | **Лёгкая атлетика.** Теоретические сведения: понятие о начале ходьбы и бега. | 4 |
| 6 | **Лёгкая атлетика.** Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. |  |
| 7 | **Лёгкая атлетика.** Практические упражнения. |  |
| 8 | **Лёгкая атлетика.** Практические упражнения. |  |
| 9 | **Обобщение знаний.** Подвижные игры. | 1 |
|  | **Всего:** | 9 |

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем. Темы уроков** | **Количество**  **часов** | **Виды контроля** | **Формы организации учебных занятий;**  **планируемые результаты** | **Дата** | **Корректировка даты** |
| 1 | **Гимнастика.**  Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии. Игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает» | 1 |  | Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях гимнастикой.  Воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата. Формирование и коррекция осанки. |  |  |
| 2 | **Гимнастика.**  Значение режима дня и утренней зарядки для здоровья человека. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки. Игры: «Что изменилось», «Волшебный мешок» | 1 |  | Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми.  Воздействовать как на весь организм в целом, так и на определенные ослабленные группы мышц. |  |  |
| 3 | **Гимнастика.**  Упражнения с предметами: с флажками, малыми и большими мячами. Игры: «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка» | 1 |  | Способствовать не только укреплению мышц кистей рук, но и успешному овладению письмом.  Формирование коммуникативных учебных действий. |  |  |
| 4 | **Гимнастика.**  Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Игры: «Салки», «Повторяй за мной», «Мяч соседу», «Говорящий мяч» | 1 |  | Способствовать развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве. |  |  |
| 5 | **Лёгкая атлетика.** Теоретические сведения: понятие о начале ходьбы и бега. Игры: «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Съедобное - не съедобное». | 1 |  | Техника безопасности во время занятия лёгкой атлетикой.  Способствовать развитию у детей двигательных качеств. |  |  |
| 6 | **Лёгкая атлетика.** Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Игры: «Гуси-лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору» | 1 |  | Способствовать развитию у детей двигательных качеств.  Развитие умения и ловкости действий с мелкими предметами. |  |  |
| 7 | **Лёгкая атлетика.** Практические упражнения: ходьба. Игры: «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место» | 1 |  | Способствовать развитию у детей двигательных качеств.  Развитие умения и ловкости действий с мелкими предметами. |  |  |
| 8 | **Лёгкая атлетика.** Практические упражнения: прыжки. Игры: «Уголки», «Удочка», Эстафеты. | 1 |  | Способствовать развитию у детей двигательных качеств.  Развитие умения и ловкости действий с мелкими предметами. |  |  |
| 9 | **Обобщение знаний.** Подвижные игры:«Гонка мячей в колоннах», «Снайперы», «Охотники и утки», « Выбивало». | 1 |  | Обобщить полученные теоретические знания по разделам «Гимнастика», «Лёгкая атлетика». Развитие интереса к подвижным играм, Формирование коммуникативных учебных действий. |  |  |

**Планируемые образовательные результаты:**

**Гимнастика:**

**Знать:**

- знать свое место в строю;

- как выполняются команды: « Равняйсь», « Смирно!»;

-кто такие « направляющий», « замыкающий».

- правила поведения на уроках гимнастики;

-как правильно дышать во время ходьбы и бега.

**Уметь:**

- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;

- принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;

- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика:**

**Знать:**

- как правильно дышать во время ходьбы и бега;

-правила поведения на уроках легкой атлетики;

**Уметь:**

-не задерживать дыхание при выполнении упражнений;

- метать мячи;

-отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземлятся при прыжках в длину на заданный ориентир.

**Подвижные игры: Знать:** правила игр. **Уметь:** выполнять правила общественного порядка и правила игр;

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:0-4 классы: под ред. И.М. Бгажноковой, 3-е изд. испр и допол. Изд: Просвещение, 2011- 238 с.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы под. ред. И.М. Бгажноковой - М.; Гуманитар, Владос, 2007-181 с.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: Методическое пособие.- М.: Терра-Спорт, 2000.
4. Виневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида в процессе обучения. Автограф. Красноярск, 2000.
5. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка. Вопросы психологии, 1966, №6.
6. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе. Дефектология, 1991, № 5.
7. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М., Новая школа, 1994.
8. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М, 1997.

**Лист корректировки рабочей программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Дата проведения по плану** | **Причина корректировки** | **Корректирующие мероприятия. Реквизиты документа, которым закреплено изменение** | **Дата проведения по факту** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |