**«Омутинская специальная школа» филиал МАОУ ОСОШ №1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Заместитель директора по УВР  /Мельникова О.А.  30. 08.2016 года. | «Согласовано»  Заведующий филиала  /Окороков А.В./ | «Утверждаю»  Директор МАОУ ОСОШ №1  Е.В. Казаринова  приказ № \_130-од\_\_\_от \_\_30\_\_08.2016г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физкультуре

учителя Омутинской специальной школы

для 2 класса на 2016-2017 учебный год.

Срок реализации программы: 2016-2017 учебный год.

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида: подготовительный, 1-4 классы./ Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2013.– 192с.

с. Омутинское 2016г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе авторской учебной программы «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 классы» под редакцией В. В. Воронковой, 2013г.

Стандарт коррекционного образования раскрывает ступени обучения, их продолжительность, допустимую учебную нагрузку на каждой ступени, а также дает представление о содержании и структуре образования как целого, в котором присутствует федеральный, региональный и  школьный компоненты.

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

1. Закон РФ «Об образовании».

2. Письмо МО РФ от 03 апреля 2003 г. № 27/2722-6 **"Об организации работы с обучающимися, имеющими сложный дефект"**

3. Письмо МО РФ от 05.03.2001 № 29/1428-6 **Письмо Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2001 № 29/1428-6**

4. Письмо МИНПРОСА РСФСР от 08.07.1980 № 281-м, Минздрава РСФСР от 28.07.1980 № 17-13-186 **" О перечне заболеваний, по поводу которых дети нуждаются в индивидуальных занятиях на дому и освобождаются от посещения массовой школы"**

5. Приказ МО РФ от 05 февраля 2002 г. №334 **"Об утверждении форм документов государственного образца об основном общем, среднем  образовании..."**

6. Инструктивное письмо МО РФ от 4 сентября 1997 г. № 48 **"О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I – 8 вида».**

7. Письмо  от 18 апреля 2008 г. № АФ-150/06 Министерства Образования и науки Российской Федерации   **"О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами"**

8. Письмо Министерства Образования Российской Федерации от 14 марта 2001 г. № 29/1448-6 **"Рекомендации    о порядке проведения экзаменов по трудовому обучению выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида"**

**9. «Положение о промежуточной аттестации учащихся Омутинской коррекционной школы» - Приказ ОКШ от 03.09.2013г.**

  Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.  
      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.  
      Учителю физического воспитания 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.  
      В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, для 4 класса — пионербол.  
      Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.  
      Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 3 класса сдвоенными уроками при температуре не ниже 12°С (для средней климатической зоны). Занятия на коньках (дополнительный материал) проводятся в 3—4 классах. При проведении уроков по лыжной подготовке, занятий на коньках особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.  
      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.  
      Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.  
      Учащимся подготовительного класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре.  
      У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа, годовой план-график прохождения учебного материала, тематический план на четверть, поурочные планы-конспекты.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам (условно)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Виды упражнений, время | | | | Всего часов |
| гимнастика | легкая атлетика | подвижные игры | лыжи (коньки) |
| 2 | 20 | 16 | 20 | 12 | 68 |
| 3 | 20 | 16 | 20 | 12 | 68 |

      В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов».  
      Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, 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.

**ПРОГРАММА**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид программного материала | Класс |
|  | 2 |
| Основы знаний | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями |
| Гимнастика | Основная стойка |
| Строевые упражнения | Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку |
| Общеразвивающие упражнения без предметов | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами | Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками |
| Элементы акробатических упражнений | Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги |
| Лазанье | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом |
| Висы | В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки |
| Равновесие | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии |
| Опорные прыжки | Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа |
| Ходьба | Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке |
| 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 |
| Прыжки | Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега) |
| Метание | Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах) |
| Лыжная подготовка (по выбору для 1 класса, основная — для 2—4 классов) | Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок) |
| Коньки (дополнительный материал) | Одевание и снимание ботинок с коньками. Стойка на одном коньке, на двух. Сгибание ног в коленях с наклоном туловища вперед. Приседание. Равновесие. Отведение ноги назад, в сторону. Перенос тяжести с одной ноги на другую, сгибая их в коленных суставах и отводя свободную ногу назад. Имитация правильного падения на коньках. Повороты на месте. Ходьба приставными шагами вправо, влево. Исходное положение (посадка) тела и рук, соответствующее простому катанию. Отталкивание правой, левой ногой и скольжение на параллельных коньках с переносом веса тела с одной ноги на другую |
| Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) | Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения |
| Подвижные игры | «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок» |
| Коррекционные игры | — |
| Игры с элементами общеразвивающих упражнений | «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики» |
| Игры с бегом и прыжками | «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место» |
| Игры с бросанием, ловлей и метанием | «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?» |
| Игры зимой | «Лучшие стрелки» |

Календарно-тематические планы по физкультуре 2 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во  часов | Дата | Вид урока | Игры | Оборудование |
| 1 | Ознакомление учащихся с содержанием занятий в новом учебном году. | 1 |  | сообщение новых знаний | «Отгадай по голосу» |  |
| 2 | Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» | 1 |  | сообщение новых знаний | «Карусели» |  |
| 3 | Повороты переступанием. Прыжки на двух ногах. | 1 |  | комбинированный | «Что изменилось?» |  |
| 4 | Повороты переступанием. Перестроение в колонну по 2. | 1 |  | комбинированный | «Волшебный мешок» |  |
| 5 | Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. | 1 |  | комбинированный | «Часовые и разведчики» | кегли |
| 6 | Удар мяча о пол и ловля одной рукой. | 1 |  | комбинированный | «Гонка мячей в колоннах» | мячи |
| 7 | Перестроение в круг из шеренги. Прыжки через короткую скакалку. | 1 |  | комбинированный | «Прыгающие воробышки» | скакалки |
| 8 | Прыжки в длину с шага ( с небольшого разбега). Игра «Капитаны» | 1 |  | комбинированный | «Салки маршем» |  |
| 9 | Ходьба с изменением направления движения. | 1 |  | комбинированный | «Повторяй за мной» | мячи |
| 10 | Упражнения в ловле мяча после отскока. | 1 |  | комбинированный | «Веревочный круг» | мячи |
| 11 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | 1 |  | комбинированный | «Повторяй за мной» |  |
| 12 | Ползание по гимнастической скамейке на животе. | 1 |  | комбинированный | «Бег за флажками» | кегли. гимн. скамейка |
| 13 | Ходьба и бег по кругу. Метание мяча на дальность. | 1 |  | комбинированный | «Кто дальше бросит» | мячи |
| 14 | Метание мяча. Бег. Равновесие. | 1 |  | комбинированный | «Снайперы» | мячи |
| 15 | Лазание по гимнастической скамейке. | 1 |  | комбинированный | «У ребят порядок строгий» | гимн. скамейка |
| 16 | Ходьба и бег с изменением темпа движения. | 1 |  | комбинированный | «Кто быстрее?» |  |
| 17 | Прыжки на двух ногах через бруски. | 1 |  | комбинированный | «Волк во рву» | бруски |
| 18 | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол. | 1 |  | комбинированный | «Удочка» | гимн. скамейка, мячи |
| 19 | Бег врассыпную. Равновесие. Прыжки. | 1 |  | комбинированный | «У медведя во бору» |  |
| 20 | Бег змейкой. Забрасывание мяча в корзину. | 1 |  | комбинированный | «Кто дальше бросит?» | мячи |
| 21 | Прыжки на одной ноге с огибанием предметов. Перебрасывание больших мячей. | 1 |  | комбинированный | «Охотники и утки2 | мячи |
| 22 | Ходьба и бег парами. Броски мяча в корзину. | 1 |  | комбинированный | «Кто дальше?» | мячи |
| 23 | Подлезание под шнур. Перестроение из колонны по 2 в колонну по одному. | 1 |  | комбинированный | «Повторяй за мной» | шнур |
| 24 | Ползание по гимнастической скамейке на животе. Перепрыгивание через шнур. | 1 |  | комбинированный | «Передал и садись» | гимн. скамейка, шнур |
| 25 | Ходьба и бег между предметами. Прыжки через бруски. | 1 |  | комбинированный | «Прыгающие воробышки» | кегли, бруски |
| 26 | Ходьба и бег змейкой. Подбрасывание и ловля мяча. | 1 |  | комбинированный | «Охотники и утки» | мячи |
| 27 | Бросок мяча двумя руками из-за головы. Прыжки. Упражнение на равновесие. | 1 |  | комбинированный | «Часовые и разведчики» | мячи |
| 28 | Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Бег и ходьба с изменением направления. | 1 |  | комбинированный | «Прыгающие воробышки» |  |
| 29 | Ходьба и бег змейкой. Метание мяча на дальность. | 1 |  | комбинированный | «Кто бросит дальше?» | мячи |
| 30 | Прыжки. Равновесие. Метание малого мяча на дальность. | 1 |  | комбинированный | «Снайперы» | мячи |
| 31 | Ходьба с ускорением и замедленным движением | 1 |  | комбинированный | «Волк во рву» |  |
| 32 | Упражнение в перепрыгивании через шнур. Ведение мяча одной рукой | 1 |  | комбинированный | «Веревочный круг» | шнур, мячи |
| 33 | Знакомство с техникой передвижения на лыжах. | 1 |  | сообщение новых знаний |  | лыжи |
| 34 | Передвижение ступающим шагом без палок. | 1 |  | сообщение новых знаний |  | лыжи |
| 35 | Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. | 1 |  | сообщение новых знаний |  | лыжи |
| 36 | Передвижение скользящим шагом. | 1 |  | сообщение новых знаний |  | лыжи |
| 37 | Скользящий шаг 50 м. Приставные шаги вправо и влево. | 1 |  | комбинированный |  | лыжи |
| 38 | Скользящий шаг 200 м. | 1 |  | комбинированный |  | лыжи |
| 39-40 | Скользящий шаг. Повороты переступанием. | 2 |  | комбинированный |  | лыжи |
| 41 | Скользящий шаг 300 м. | 1 |  | комбинированный |  | лыжи |
| 42-43 | Скользящий шаг. Катание с горки. | 2 |  | комбинированный |  | лыжи, санки |
| 44 | Бросание мячи в стену и ловля после отскока. Ползание по гимнастической скамейке. | 1 |  | комбинированный | «Прыгающие воробышки» | гимн. скамейка, мячи |
| 45 | Ходьба и бег между предметами. Равновесие и прыжки. | 1 |  | комбинированный | «Пустое место» | кегли |
| 46 | Ходьба и бег в рассыпную по кругу. Прыжки через скакалку. | 1 |  | комбинированный | «Удочка» | скакалки |
| 47 | Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. | 1 |  | комбинированный | «У ребят порядок строгий» | скакалки |
| 48 | Метание в цель. Равновесие на гимнастической скамейке. | 1 |  | комбинированный | «Карусели» | гимн. скамейка, мячи |
| 49 | Прыжки через скакалку. | 1 |  | комбинированный | «Что изменилось» | скакалки |
| 50 | Прыжки в длину с места. Упражнения с мячом. | 1 |  | комбинированный | «Гонка мячей в колоннах» | мячи |
| 51 | Прыжки в длину с места с продвижением вперед. | 1 |  | комбинированный | «Волк во рву» |  |
| 52 | Равновесие. Перебрасывание мячей. | 1 |  | комбинированный | «У медведя во бору» | мячи |
| 53 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |  | сообщение новых знаний | «Салки маршем» |  |
| 54 | Забрасывание мяча в корзину. | 1 |  | комбинированный | «Снайперы» | мячи |
| 55 | Упражнение на равновесие. Прыжок в длину с разбега. | 1 |  | комбинированный | «Кто дальше?» |  |
| 56 | Лазанье по гимнастической стенке. Ходьба и бег по ориентирам. | 1 |  | сообщение новых знаний | «Бег за флажками» |  |
| 57 | Прыжки на двух ногах через шнур. Лазанье по гимнастической стенке. | 1 |  | комбинированный | «Повторяй за мной» | шнур |
| 58 | Пролезание в обруч. Прыжки из обруча в обруч. | 1 |  | комбинированный | «Прыгающие воробышки» | обручи |
| 59 | Бег с высоким подниманием бедра. Ведение мяча одной рукой. | 1 |  | комбинированный | «Волк во рву» | мячи |
| 60 | Ходьба и бег парами. Прыжки в длину с места. Броски мяча в корзину. | 1 |  | комбинированный | «Два мороза» | мячи |
| 61 | Ползание по гимнастической скамейке с мешочками на спине. Метание в цель. | 1 |  | комбинированный | «Космонавты» | мешочки |
| 62 | Метание мяча на дальность. Прыжки на правой и левой ноге. | 1 |  | комбинированный | «Совушка» | мячи |
| 63 | Упражнение на равновесие. Ходьба и бег змейкой. | 1 |  | комбинированный | «Гуси-лебеди» |  |
| 64-65 | Метание на дальность. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. | 2 |  | комбинированный | «Быстро по местам» | мячи, кегли |
| 66 | Ходьба по бревну (прямо и боком). | 1 |  | сообщение новых знаний | «Вот так поза» |  |
| 67 | Прыжки через скакалку. | 1 |  | комбинированный | «»Кошка и мышки» | скакалки |
| 68 | Забрасывание мяча в корзину. |  |  |  |  |  |
| 69 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | 1 |  |  |  |  |
| 70 | Игры, эстафеты. | 1 |  | комбинированный |  | мячи, кегли, скакалки |
|  | **Всего часов в год** | **70** |  |  |  |  |