

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Побединская средняя общеобразовательная школа**

Утверждено	Согласовано	Рассмотрено
«29» 08 2016г	«29» 08 2016г	на заседании ШМО
Директор: <u>Торчак</u> /Л.А.Борисовец /	Зам. директора по УВР:	«29» 08 2016г
Приказ № <u>153</u> от «29» 08 2016г	<u>С.А.Черемушкина</u> /С.А.Черемушкина/	Протокол № <u>1</u>

**Индивидуальная образовательная (рабочая) программа
учебного предмета «Физическая культура» предметной
области «Физическая культура»
для учащихся 2 класса ОВЗ**

на 2016-2017 учебный год

**Учитель: Тютикова В.Н.
(ФИО учителя)**

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

К концу 2 класса обучающиеся должны получить первоначальные сведения:
о физических качествах и общих правилах их тестирования; о правилах использования закаливающих процедур; об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

Второклассники научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;
- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости; вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия;
- выполнять комплексы упражнений на развитие гибкости;
- передвигаться на лыжах, выполнять спуск и подъем;
- выполнять разные виды прыжков; играть в подвижные игры.

Содержание предметной линии «Физическая культура»

Знания о физической культуре. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, одной, двумя ногами.

Легкая атлетика. Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Кроссовая подготовка, мини-футбол

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
 б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
 в) тактические действия в защите и нападении
 г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней

частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование предметной линии «Физическая культура»

Программа адаптирована для учащихся 2 класса с ОВЗ. Работа с такими учащимися происходит дифференцированно с применением следующих методических приёмов:

1. Поэтапное выполнение заданий;
2. Близость к учащемуся во время объяснения заданий;
3. Перемена видов деятельности;
4. Предоставление дополнительного времени для завершения задания;
5. Упрощение заданий;
6. Предоставление дополнительного времени для сдачи зачётов;
7. Использование индивидуальной шкалы оценок в соответствии с успехами.

Ведущая целевая установка и основные средства ее реализации, заложенные в основу УМК «Школа России», направлены на обеспечение современного образования младшего школьника в контексте требований ФГОС. Программа адресована обучающимся второго класса общеобразовательных школ с ОВЗ.

Согласно календарному учебному плану МАОУ Побединская СОШ данная рабочая программа будет реализована за счет объединения формируемой части образовательного процесса – 20% «Сильные, смелые, ловкие» - 102 часа (68+34).

№	Тема	кол-во	дата
Легкая атлетика			
1	Инструктаж по ТБ. Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловишки».	1	
2-3	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Совушка».	2	
4-5	Равномерный бег с последующим ускорением Подвижная игра «Жмурки». «Сильные, смелые, ловкие».	2	
6	Техника прыжков. Прыжки на месте и с поворотом на 90°. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1	
7-8	Прыжки по разметкам, через препятствия. Подвижная игра «Запрещенное движение». «Сильные, смелые, ловкие».	2	
9-11	Техника метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!»	3	
12	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!»	1	
Кроссовая подготовка			
13-14	Техника бега. Подвижная игра «Перелет птиц».	2	
15-16	Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	2	
17	Закрепление техники равномерного бега (3 минуты).	2	
18	Подвижная игра «За флажками». «Сильные, смелые, ловкие».		
19	Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи».	1	
20	Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
21-22	Соревнования по бегу (до 60 м). Подвижная игра «Запрещенное движение». «Сильные, смелые, ловкие».	2	
23	Бег с ускорением от 20 до 30 м. «Сильные, смелые, ловкие».	1	
24	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. «Сильные, смелые, ловкие».	1	
Гимнастика (с основами акробатики)			

25-26	Строевые упражнения. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?».	2	
27-28	Повороты «налево», «направо». Команды «шагом марш!» «класс стой».	2	
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	
30	Техника построений в колонну по одному и в шеренгу. Подвижная игра «Море волнуется».	1	
31	Размыкание на вытянутые в сторону руки. «Сильные, смелые, ловкие».	1	
32	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. «Сильные, смелые, ловкие».	1	
33-34	Перестроение по двое в шеренге и колонне. Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка»	2	
35-36	Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Подвижная игра «Зайцы в огороде». «Море волнуется»	2	
37-38	Техника перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка».	2	
39-40	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!».	2	
41-42	Элементы футбола. Техника ударов по мячу ногой. Подвижная игра «мяч на полу»	2	
43	Элементы футбола. Техника ударов по мячу ногой. Подвижная игра «передача мяча в колонне».	1	
Подвижные игры			
44-45	Упражнения с малыми мячами. «Сильные, смелые, ловкие». Подвижная игра «К своим флажкам».	2	
46-47	Подвижные игры. «Сильные, смелые, ловкие».	2	
48	ОРУ с гимнастической скамейкой. «Сильные, смелые, ловкие». Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка».	1	
49	ОРУ с гимнастической скамейкой. «Сильные, смелые, ловкие». Эстафеты «Картошка», «Паучок».	1	
50-51	Упражнения с мячом. «Сильные, смелые, ловкие». Подвижная игра «Запомни положение».	2	
52	ОРУ. «Сильные, смелые, ловкие». Подвижная игра «Заяц без логова».	1	
53	ОРУ. «Сильные, смелые, ловкие». Игры Подвижная игра «Бег за флажками».	1	
54	ОРУ. «Сильные, смелые, ловкие». Игры Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
Подвижные игры на основе баскетбола			
55-56	Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай». «Сильные, смелые, ловкие».	2	
57	Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	
58-59	Ловля и передача мяча в движении.	2	
60	Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Пятнашки». «Сильные, смелые, ловкие»	1	
61-62	Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ	2	
63	Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра	1	

	«Мяч соседу».		
64	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	1	
65	Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка». «Сильные, смелые, ловкие».	1	
66-67	Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение».	2	
68	Техника бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1	
69	Техника бросков мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	1	
70	Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	
71-72	Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку».	2	
73-74	Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!».	2	
75	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо».	1	
76	Техника ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи».	1	
77	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».	1	
78	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	1	
79-80	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».	2	
Кроссовая подготовка			
81-82	Техника равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	2	
83	Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1	
84	Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Два мороза».	1	
85	Совершенствование техники равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи».	1	
86	Техника равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Успей выбежать».	1	
87	Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
Легкая атлетика			
88	Техника бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	
89	Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!»	1	
90	Прыжки со скакалкой. Техника прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1	
91	Прыжки в высоту с прямого разбега. Техника прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	
92	Элементы футбола. Техника остановки мяча ногой.	1	
93	Элементы футбола. Техника остановки мяча ногой.	1	

	«Сильные, смелые, ловкие».		
94	Элементы футбола. Техника отбора мяча. «Сильные, смелые, ловкие».	1	
95	Элементы футбола. Техника отбора мяча. Тактические действия в защите и нападении	1	
96	Техника метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Два мороза». «Сильные, смелые, ловкие».	1	
97	Техника метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	1	
98	Техника метания набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». «Сильные, смелые, ловкие».	1	
99	Совершенствование игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки». Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время.» «Сильные, смелые, ловкие».	1	
100	Метание малого мяча на дальность. «Сильные, смелые, ловкие».	1	
101	Кроссовая подготовка. «Сильные, смелые, ловкие».	1	
102	Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице. «Сильные, смелые, ловкие».	1	