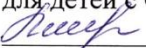


ГБОУ «Нурлатская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрено
Руководитель МО учителей
начальных классов
 Насыбуллина Г.С.
Протокол №1 от
« 23 » августа 2021 г.

Согласовано
Заместитель директора по УР
ГБОУ «Нурлатская школа-интернат
для детей с ОВЗ»
 Маняпова И.Н.
«1» сентября 2021г.

Утверждено
Директор ГБОУ «Нурлатская школа-
интернат для детей с ОВЗ»
 Бурнашевская О.В.
Приказ №145
от «1» сентября 2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету “Физическая культура” для 2 класса
3 часа в неделю, всего 103 часа

Составитель: Кабирова Лейсан Зулкарнеевна, учитель начальных классов,
(ФИО) учителя, предмет)
Олигофренопедагог, первая квалификационная категория
(квалификационная категория)

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол №1 от 24.08.2021г.

г. Нурлат
2021–2022 учебный год

Настоящая рабочая программа составлена для учащихся 2 класса в соответствии с АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 1)

Количество часов

Всего 103 часа, в неделю 3 часа

Iч-24 ч

IIч-24ч

IIIч-30ч

IVч-27ч

Планируемые результаты учебного предмета

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временнопространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умение анализировать свои действия, действия одноклассников под контролем учителя;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура» на конец обучения в классе:

Минимальный уровень	Достаточный 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	практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и

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; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;	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.; совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
---	---

Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся	Дата проведения урока	
				по плану	по факту
1	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.	1	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	01.09.	
2	Бег коротким, средним и длинным шагом.	1	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	03.09.	
3	Бег из разных исходных положений	1	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	07.09.	
4	Высокий старт с последующим ускорением	1	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	08.09.	
5	Бег - эстафета 3 по 10м.	1	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ	10.09.	
6	Прыжки по разметкам. Многоскоки. <i>Режим дня и личная гигиена</i>	1	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	14.09	
7	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	1	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	15.09.	
8	Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами.	1	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	17.09	
9	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	1	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	21.09	
10	Метание в цель.	1	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	22.09.	

11	Игра «К своим флажкам».	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	24.09	
12	Игра «Быстро по местам».	1	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	28.09	
13	Игра «Не оступись»	1	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	01.10	
14	Игра «Точно в мишень» Правила организации и проведения игр.	1	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	05.10	
15	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	06.10	
16	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	08.10	
17	Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей	12.10	
18	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	13.10	
19	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости.	1	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	15.10	
20	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	1	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	19.10	
21	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	1	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	20.10	
22	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	1	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	22.10	
23	Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	1	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	26.10	
24	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	27.10	

25	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	05.11	
	2 четверть				
26	Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.	09.11	
27	Т.Б.Удар по катящемуся мячу	1	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.	10.11	
28	Т.Б.Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	1	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	12.11	
29	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	1	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики	16.11	
30	Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	1	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	17.11	
31	Перекаты в группе	1	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	19.11	
32	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	1	Влияние физических упражнений на развитие гибкости	23.11	
33	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	1	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	24.11	
34	Передвижение по гимнастической стенке.	1	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	26.11	
35	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	1	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	30.11	
36	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	01.12	
37	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1	Осваивать технические действия основ спортивных игр.	03.12	
38	Игра «Не урони мешочек».	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	07.12	
39	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной</i>	1	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	08.12	

	<i>осанки.</i>				
40	Ведение мяча на месте. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	10.12	
41	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	14.12	
42	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	15.12	
43	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	17.12	
44	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	21.12	
45	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	22.12	
46	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	24.12	
47	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.	28.12	
	Зчетверть				
48	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.	12.01	
49	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики	14.01	
50	Закрепление. Акробатическая комбинация.	1	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	18.01	
51	Совершенствование акробатических элементов	1	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	19.01	
52	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	1	Влияние физических упражнений на развитие гибкости	21.01	
53	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	25.01	

54	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	1	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	26.01	
55	Передвижение по гимнастической стенке.	1	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	28.01	
56	Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	1	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	01.02	
57	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	Осваивать технические действия основ спортивных игр.	02.02	
58	Игра «Бой петухов»	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	04.02	
59	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	1	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	08.02	
60	Игра «Змейка»	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	09.02	
61	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	11.02	
62	Игра «Не урони мешочек».	1	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	15.02	
63	Игра «Альпинисты»	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	16.02	
64	Игра «Через холодный ручей»	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	18.02	
65	Игра «Пройди бесшумно»	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	22.02	
66	Игра «Смена мест»	1	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	25.02	
67	Бросок и ловля мяча на месте.	1	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных	01.03	

	<i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>		игр.		
68	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	02.03	
69	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	04.03	
70	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	09.03	
71	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	11.03	
72	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	15.03	
73	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	16.03	
74	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	18.03	
75	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	22.03	
76	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	23.03	
77	Передвижения, остановки, повороты с мячом	1	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр	25.03	
	4четверть				
78	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	06.04	
79	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	08.04	
80	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	1	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	12.04	
81	Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	13.04	

82	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	15.04	
83	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости.	1	Правила поведения и техника безопасности на уроках	19.04	
84	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	1	Правила поведения и техника безопасности на уроках	20.04	
85	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	1	Характеристика основных физических качеств.	22.04	
86	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	1	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	26.04	
87	Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	1	Физические качества и их связь с физическим развитием.	27.04	
88	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	29.04	
89	Ходьба и бег с изменением темпа.	1	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	03.05	
90	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».	1	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	04.05	
91	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость	1	Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации	06.05	
92	Бег с эстафетной палочкой	1	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	10.05	
93	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	11.05	
94	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1	Умение структурировать знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	13.05	
95	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	1	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	17.05	
96	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	18.05	
97	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	1	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью.	20.05	

98	Метание мяча на дальность	1	Следить за самочувствием при физических нагрузках;	24.05	
99	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	1	Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки;	25.05	
100	Игра «Третий лишний»	1	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	27.05	

