ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе обязательного минимума содержания образования по физической культуре, программы для подготовительных и 1 – 4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой (Москва, Просвещение 2006г.) и требований к уровню подготовки обучающихся во 2 классе с учетом регионального компонента и особенностей школы.

ЦЕЛИ: Максимально содействовать социальной адаптации учащихся по средствам физической культуры в соответствии с их способностями в адекватной их здоровью среде.

ЗАДАЧИ:

1. Формировать, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.
2. Развивать у учащихся основные физические качества, привить устойчивое положительное отношение к занятиям по физкультуре.
3. Содействовать укреплению здоровья, нормальному физическому развитию.
4. Корректировать и компенсировать нарушения физического развития.

Данная программа содержит материалы помогающие достичь того уровня знаний по физическому воспитанию необходимый учащимся для адаптации. Особое внимание обращено на коррекцию высших психических функций в процессе овладения учебным предметом.

Программа определяет оптимальный объём знаний, умений, навыков по физической культуре. При подборе материала использовался разно уровневый подход к учебным возможностям учащихся, мотивация учения данного предмета. Учтены реалии сегодняшнего дня, прослеживаются межпредметные связи.

Базисный план по программе составляет 2 часа в неделю, 68 часа в год (34 учебных недели).

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

1. Федеральный закон от 13 января 1996г. № 12-ФЗ
2. Федеральный закон от 29 апреля 1999г. № 80-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Учебный план ГКОУ РО школы-интерната №11 г.Гуково.
4. Программа для подготовительных и 1 – 4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой (Москва, «Просвещение» 2006г.)

КОМПЛЕКТ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе: Пособие для учителя / Под ред. В. В. Воронковой. – М.: Школа – «ПРЕСС», 1994.
2. Азбука здоровья: Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта 1-4 классов / Сост. Г. И. Гербова. – СПб.: «Образование», 1994.
3. Концепция оздоровительно-физкультурной работы среди детей с умственными и физическими ограничениями. – М., 1997.
4. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие – М.: «Академия», 2002.
5. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию школьников с задержкой психического развития. Учебное пособие – М., «АРКТИ», 2004.
6. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии. Методическое пособие под редакцией Л.В. Шапковой – С.-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2005

УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

1. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.
2. Название снарядов игровых элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе беге, метании, прыжках.
3. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

1. Выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя, принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе, сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.
2. Не задерживать дыхание при выполнении упражнений, метать мячи, отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир.
3. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.

Календарно-тематический план уроков по физической культуре во 2 классе на первую четверть

Содержательные линии тема	Кол- во час	Дата		Образовательный минимум		Педмониторинг		Коррекционная направленность
		План	Факт	Знать	уметь	Базовый уровень	Сниженный уровень	
Легкая атлетика. 1. Знакомство с правилами страны игр. Строевая подготовка.	18 1			Правила поведения и технику безопасности на уроках	Понимать значение укрепления личного здоровья.	Анализ ди- намики дви- гательного анализатора, координа- ции, движе- ний, скорост- ные качест- ва.	Анализ ин- дивидуаль- ных показате- лей уча- щихся и сравнение со средним значением по имею- щимся группам.	Формирование и коррекция осанки, согласованность движений и дыха- ния. Укрепление и стимуляция дыха- тельной и сердечно- сосудистой систем, усвоение темпа движений, координация и ритм движений рук и ног, ориентировка в пространстве, соразмерность усилий, скоростные качества, развитие мышечной силы, выносливости, укрепление стопы. Зрительная дифференцировка направления движе- ния, равновесие.
2. Строевая подготовка	1		Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»	Выполнять команды: «Становись!»- «Равняйся!»- «Смирно!»				
3. Бег. Метание мяча на дальность	2		Технику захвата мяча рукой.	Метать мяч на дальность				
4. «Челночный бег». Прыжки.	2		Что такое «челночный» бег	Правильно пиземляться при прыжках				
5. Строевая подготовка. Метание в цель. Прыжки.	1		Технику захвата мяча рукой.	Метать мяч в цель				
6. Бег. Равновесие. Скакалка.	2		Технику бега	Прыгать на скакалке				
7. Бег на 30м. Скакалка. Отжимание.	1		Правила поведения на уроке	Бегать на перегонки				
8. Метание на дальность.	1		Технику захвата мяча рукой.	Метать мяч в даль				
9. Строевая подготовка. «Челночный» бег. Прыжок в длину с места.	3		Технику прыжка	Прыгать в длину с места				

10. Прыжок в длину с места. Метание в цель.	1			Т/Б на уроке	Метать мяч в цель			Дифференцировка тактильных ощущений усилия и расстояния. Развитие общей моторики и мелкой моторики рук.
11. Переменный бег.	1			Технику бега с переходом на ходьбу	Чередовать бег до 200м с ходьбой			
12. Строевая подготовка. Отжимание лежа в упоре. Метание.	1			Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»	Отжиматься лежа в упоре.			
13. Легкая атлетика. Подвижные игры.	1			Правила честной игры	Бросать и ловить мяч			
Итого:	18	18 час						

Календарно-тематический план уроков по физической культуре во 2 классе на вторую четверть

Содержательные линии тема	Кол- во час	Дата		Образовательный минимум		Педмониторинг		Коррекционная направленность
		План	Факт	знать	уметь	Базовый уровень	Сниженный уровень	
Гимнастика 14. Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Правильная осанка, её значение для здоровья. Строевая подготовка.	14 1			Правила поведения во время проведения уроков по гимнастике.	Самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения	Анализ индивидуальных показателей по всем видам гимнастических упражнений. Контрольные упражнения.	Анализ индивидуальных показателей учащихся средним значением по имеющимся группам.	Ориентировка в пространстве, формирование и коррекция осанки. Согласованность движений рук и ног, дифференцировка усилий, быстрота перемещения. Развитие равновесия, точности движения, преодоление страха высоты.
15. Комплекс ОРУ: ритмическая гимнастика. Кувырок вперед.	1			Комплекс ОРУ: ритмической гимнастики.	Выполнять кувырок вперед			
16. Акробатика. Обруч.	1			Технику кувырка вперед	Выполнять кувырок вперед			
17. Акробатика. Отжимание лежа в упоре.	1			Технику кувырка назад	Выполнять кувырок назад			
18. Строевая подготовка. Акробатика. Скакалка.	2			Технику прыжка через скакалку	Выполнять строевые упражнения			
19. Лазание по канату. Подтягивание на гимнастической скамейке.	1			Т/Б на уроке	Подтягиваться на г/скамейке			
20. Лазанье по канату. Подтягивание Скакалка.	1			Правильный захват каната руками	Спускаться ослабляя захват ногами и перехватывая поочередно ногами			
21. Акробатика. Подтягивание. Скакалка.	1			Технику выполнения	Прыгать через скакалку			

				акробатических упражнений				пресса.
22.Строевая подготовка. Акробатика.	1			Строевые упражнения	Выполнять повороты по ориентирам			
23.Стойка на лопатках. Подтягивание.	1			Гимнастические снаряды	Выполнять стойку на лопатках			
24.Отжимание. Равновесие на гимнастической скамейке. Лазанье по канату.	1			Технику отжимания в упоре лежа от пола	Держать равновесие на возвышенности			
25.Развитие силы и гибкости.	1			Правила поведения на уроке	Выполнять наклон вперед из положения сидя. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед			
26.Сюжетно-ролевая игра «Альпинисты»	1			Технику гимнастических и акробатических упражнений.	Выполнять гимнастические и акробатические упражнения.			
Итого:	14	14 час						

Календарно-тематический план уроков по физической культуре во 2 классе на третью четверть

Содержательные линии тема	Кол- во час	Дата		Образовательный минимум		Педмониторинг		Коррекционная направленность
		План	Факт	знать	уметь	Базовый уровень	Сниженный уровень	
Подвижные игры	11							
27.Подвижные игры.	7			Правила подвижных игр.	Организовывать игры самостоятельно.	Анализ игровой активности и соревновательной деятельности.	Анализ игровой активности и соревновательной деятельности.	Развитие быстроты реакции, внимания, координации элементарных движений, ловкость увёртывания, ритмичность движений
28.Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча.	2			Правила игр и игровых заданий	Пользоваться в организованной и свободной деятельности.			
29.Эстафеты.	2			Правила честной игры.	Быстро реагировать на смену ситуаций.			
Бадминтон.	5					Акцентрированное внимание на сохранении правильной осанки, профилактика плоскостопия, имитация движения воображения, развитие мелкой моторики рук,	Расслабление, снижение психоэмоционального напряжения, снятие агрессивности.	
30. Отбивание волана ракеткой вверх на месте и в продвижении.	1			Как правильно держать ракетку в руке.	Отбивать волан ракеткой на месте и в движении.			
31.Подбрасывание волана вверх свободной рукой и отбивание его ракеткой после снижения.	1			Технику отбивания волана ракеткой.	Отбивать волан ракеткой после его снижения.			
32.Упражнения в парах: один подбрасывает волан, другой отбивает.	1			Какие бывают подачи.	Выполнять упражнения в парах(без падения волана)			
33.Один выполняет подачу,	1			Технику подачи и отбивания	Правильно выполнять			

другой отбивает.				волана.	подачи.			Дифференцировка усилий при бросках и ловле, развитие внимания при следящих движениях. Согласованность действий партнёров и коллективных действий
34.Правила игры. Игра через сетку.	1			Правила игры.	Играть через сетку			
Элементы баскетбола.	4							
35.Ведение мяча.	1			Технику ведения мяча.	Выполнять ведение мяча			
36.Разновысокое ведение мяча.	1			Разновысокое ведение.	Выполнять ведение мяча			
37.Броски баскетбольного мяча от груди друг другу.	1			Технику бросков от груди.	Бросать мяч от груди.			
38.Эстафета с баскетбольными мячами	1			Правила честной игры	Быстро реагировать на смену ситуаций			
Итого:	20	20 ч						

Календарно-тематический план уроков по физической культуре во 2 классе на четвертую четверть

Содержательные линии тема	Кол- во час	Дата		Образовательный минимум		Педмониторинг		Коррекционная направленность
		План	Факт	знать	уметь	Базовый уровень	Сниженный уровень	
Легкая атлетика 39. Техника безопасности на уроках. Строевая подготовка. Виды легкой атлетики.	16 1			Технику безопасности на уроках лёгкой атлетики. Какое бывает размыкание.	Выполнять команды: «На месте шагом марш! Шагом марш! Класс стой!»	Анализ динамики двигательного анализатора, координации, движений, скоростные качества.	Анализ индивидуальных показателей учащихся и сравнение с средним значением по имеющимся группам.	Формирование и коррекция осанки, согласованность движений и дыхания. Укрепление и стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, координация и ритм движений рук и ног, ориентировка в пространстве, соразмерность усилий, скоростные качества, развитие мышечной силы, выносливости, укрепление стопы.
40. Ходьба, бег. Прыжки в длину. Строевая подготовка.	2			Технику прыжка в длину.	Прыгать в длину.			
41. Прыжки в длину. «Челночный» бег.	2			Технику челночного бега.	Прыгать в длину способом «согнув ноги».			
42. Прыжки в длину с места. Метание в цель. Подвижные игры.	2			Правила подвижных игр	Организовывать подвижные игры самостоятельно			
43. Строевая подготовка. «Челночный» бег. Метание в цель.	2			Упражнения в построении и перестроении.	Метать мяч в цель правой и левой рукой. Ориентироваться в пространстве.			
44. Бег на 30м. Метание мяча.	2			Технику метания мяча.	Метать мяч на дальность. Бегать быстро на скорость			
45. Бег 30м. Прыжки в длину с разбега.	1			Технику безопасности на уроке	Прыгать в длину с разбега.			
46. Эстафетный бег.	1			Правила передачи	Передавать правильно	Зрительная дифференцировка направления движения, равновесие.		

				эстафеты.	эстафету.			Дифференцировка тактильных ощущений усилия и расстояния. Развитие мелкой моторики рук.
47.Метание мяча.	1			Технику безопасности на уроке	Метать мяч в даль			
48. Бег на 500м. Подвижные игры.	1			Технику бега на длинную дистанцию.	Бежать на выносливость, без остановок.			
49.Легкая атлетика. Подвижные игры.	1			Правила подвижных игр	Организовывать подвижные игры самостоятельно			
Итого:	16	16 ч						