

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»  
отделение Викуловская специальная (коррекционная) школа

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
учителей начальных  
классов  
протокол № 1  
от 27.08.2020 г  
Руководитель ШМО  
Е.В. Мещ

Согласовано  
на заседании методического  
совета  
протокол № 1  
от 28.08.2020 г.  
Зам. директора по УВР

Токамов

Утверждено  
приказом директора  
школы  
от 31.08.2020  
№ 176/7-ОД



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 2 класс  
Кривых Светланы Викторовны,  
учителя физкультуры  
на 2020 - 2021 учебный год

Программа разработана на основе  
примерной адаптированной основной  
общеобразовательной программы  
образования обучающихся с  
умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

с. Викулово  
2020 год

## Планируемые результаты

### Личностные:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 11) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### Предметные:

#### Минимальный 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 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;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

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 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.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## Основное содержание рабочей программы

Учебным планом по физической культуре во 2 классе предусмотрено изучение следующих разделов:

**1.Раздел «Легкая атлетика»** включает ходьбу; бег медленный до 4 минут; на скорость до 30м; прыжки в длину и высоту с шага и с прямого разбега; метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели: .

**Учащиеся должны знать:**

что такое ходьба, бег, прыжки

**Учащиеся должны уметь:**

чередовать бег с ходьбой; мягко приземляться в прыжках; метать мяч ; отталкиваться при прыжках в длину в заданный ориентир

**2.Раздел «Гимнастика»** включает построение и перестроение, выполнение команд, упражнения на равновесие, перелезание со скамейки на скамейку.

**Учащиеся должны знать:**

знать свое место в строю; как выполняются команды «Равняйсь!», «Смирно!»; кто такой «направляющий» и «замыкающий».

**Учащиеся должны уметь:**

Выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе; сохранять равновесие . Кувырок вперед. Перекаты в группировке.

**3. Раздел «Подвижные игры»** включают в себя различные коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием.

**Учащиеся должны знать и выполнять**

правила подвижных игр и игровых заданий.

**4.Раздел «Лыжи»** включают подготовку одежды и обуви; ходьба скользящим шагом; повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж;

**Учащиеся должны знать:**

как подготовиться к занятиям на лыжах;

правила поведения на уроках лыжной подготовки

**Учащиеся должны уметь:**

Прикреплять лыжи к обуви и снимать их; выполнять поворот на месте переступанием вокруг носков лыж.

## Тематическое планирование по физкультуре во 2 классе.

№п/п	Тема урока	Количество часов
1	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Медленный бег до 4 мин.	1
2	Медленный бег до 4 мин. Высокий старт 60м.	1
3	Медленный бег до 4 мин. Высокий старт 60м.	1
4	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега	1
5	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега	1
6	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега	1
7	Прыжок в длину с разбега. Высокий старт. Кроссовый бег.	1
8	Прыжок в длину с разбега. Высокий старт. Кроссовый бег.	1
9	Прыжок в длину с разбега. Высокий старт. Кроссовый бег.	1
10	Кроссовый бег 400м. Прыжок в длину с разбега.	1
11	Кроссовый бег 400м. Прыжок в длину с разбега.	1
12	Перестроение из одной шеренги в две. "Попади в цель", правила игры.	1
13	Перестроение из одной шеренги в две. "Попади в цель", "Зоркий глаз" правила игры.	1
14	Перестроение из одной шеренги в две. "Мяч среднему.	1
15	Выполнение команд. Повороты кругом на месте.	1
16	Выполнение команд. Повороты кругом на месте.	1
17	Выполнение команд. Повороты кругом на месте.	1
18	Ведение мяча в движении. Учебная игра.	1
19	Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	1
20	Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	1
21	Корректирующие упражнения. Игра "Обгони мяч".	1

22	Корректирующие упражнения. Игра "Обгони мяч.	1
23	Корректирующие упражнения. Игра "Пустое место".	1
24	Подвижные игры с бегом Игра «Снайперы»	1
25	Корректирующие игры. Игра "Мяч ловцу" Игра «Снайперы»	1
25	Коррекционные игры Игра "Мяч ловцу" Игра «Снайперы»	1
27	Упражнения без предмета.упражнения на равновесие	1
28	Упражнения без предмета. Упражнения на равновесие. Прыжок боком через скамейку.	1
28	Прыжок боком через скамейку.	1
30	Прыжок боком через скамейку. Упражнения на равновесие	1
31	Кувырок вперед. Перекаты в группировке.	1
32	Кувырок вперед. Перекаты в группировке.	1
33	Кувырок вперед. Перекаты в группировке.	1
34	Кувырок вперед .Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
35	Кувырок вперед .Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
36	Кувырок вперед .Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
37	Кувырок вперед .Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
38	Кувырок вперед .Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
39	Опорный прыжок боком через скамейку. Ходьба по гимнастическому бревну. Танцевальная комбинация.	1
40	Опорный прыжок боком через скамейку. Ходьба по гимнастическому бревну. Танцевальная комбинация.	1
41	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Строевая подготовка.	1
42	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Строевая подготовка.	1
43	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Повороты направо, налево.	1
44	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Повороты направо, налево.	1
45	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1

	Повороты направо, налево.	
46	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра в баскетбол.	1
47	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра в баскетбол.	1
48	Построение с лыжами. Выполнение команд.Передвижение на лыжах.	1
49	Построение с лыжами. Выполнение команд.Передвижение на лыжах.	1
50	Передвижение скользящим шагом. Выполнение команд с лыжами.	1
51	Передвижение скользящим шагом. Выполнение команд с лыжами.	1
52	Скользящий шаг. Ступающий шаг. Передвижение на лыжах	1
53	Скользящий шаг. Ступающий шаг. Передвижение на лыжах	1
54	Скользящий шаг. Ступающий шаг. Передвижение на лыжах	1
55	Скользящий шаг. Ступающий шаг. Передвижение на лыжах	1
56	Передвижение по учебной лыжне 800м.Поворот" переступанием" вокруг пяток лыж.	1
57	Передвижение по учебной лыжне 800м.Поворот" переступанием" вокруг пяток лыж.	1
58	Передвижение по учебной лыжне 800м.Поворот" переступанием" вокруг пяток лыж.	1
59	Передвижение на лыжах по учебной лыжне.Подъем "ступаящим " шагом	1
60	Передвижение на лыжах по учебной лыжне.Подъем "ступаящим " шагом	1
61	Передвижение на лыжах по учебной лыжне.Подъем , спуск.	1
62	Передвижение на лыжах по учебной лыжне.Подъем , спуск.	1
63	Освоение техники лыжных ходов.Прохождение дистанции до 1км.	1
64	Освоение техники лыжных ходов.Прохождение дистанции до 1км.	1
65	Освоение техники лыжных ходов.Прохождение дистанции до 1км.	1
66	Освоение техники лыжных ходов.Прохождение дистанции до 1км.	1
67	Освоение техники лыжных ходов.Прохождение	1

	дистанции до 1км.	
<b>68</b>	Прохождение дистанции до 1 км.Подъем, спуск.	<b>1</b>
<b>69</b>	Прохождение дистанции 800 м. Подъем, спуск.	<b>1</b>
<b>70</b>	Прохождение дистанции 800 м.Подъем, спуск.	<b>1</b>
<b>71</b>	Прохождение дистанции 800м. Сочетание лыжных ходов.	<b>1</b>
<b>72</b>	Игры с бегом и прыжками: «Прыжки по кочкам».«Прыжки по полоскам», "Пятнашки"	<b>1</b>
<b>73</b>	Игры с бегом и прыжками: «Прыжки по кочкам».«Прыжки по полоскам», "Пятнашки"	<b>1</b>
<b>74</b>	«Мяч - соседу», "Самые сильные"	<b>1</b>
<b>75</b>	"Подвижная цель», "Снайперы"«Гонка мячей по кругу»	<b>1</b>
<b>76</b>	Стойка на одной ноге. Вис на согнутых руках.	<b>1</b>
<b>77</b>	Стойка на одной ноге. Вис на согнутых руках.	<b>1</b>
<b>78</b>	Стойка на одной ноге. Вис на согнутых руках.	<b>1</b>
<b>79</b>	Упражнения с флажками. Вис на согнутых руках.	<b>1</b>
<b>80</b>	Упражнения с флажками. Вис на согнутых руках.	<b>1</b>
<b>81</b>	Упражнения с флажками. Вис на согнутых руках.	<b>1</b>
<b>82</b>	Медленный бег до 3мин.Метание м/мяча в вертикальную цель.	<b>1</b>
<b>83</b>	Медленный бег до 3мин.Метание м/мяча в вертикальную цель.	<b>1</b>
<b>84</b>	Медленный бег до 3мин.Метание м/мяча на дальность.	<b>1</b>
<b>85</b>	Бег на скорость. Прыжок в длину с разбега.	<b>1</b>
<b>86</b>	Бег на скорость. Прыжок в длину с разбега.	<b>1</b>
<b>87</b>	Бег на скорость. Прыжок в длину с разбега.	<b>1</b>
<b>88</b>	Прыжок в длину с разбега. Бег на 30м. Игра "Пятнашки"	<b>1</b>
<b>89</b>	Прыжок в длину с разбега. Бег на 30м. Игра "Охотники и утки"	<b>1</b>
<b>90</b>	Прыжок в длину с разбега. Бег на 30м. Игра "лапта"	<b>1</b>
<b>91</b>	Прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 3 мин. Подвижные игры с бегом.	<b>1</b>
<b>92</b>	Прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 3 мин. Подвижные игры с бегом.	<b>1</b>
<b>93</b>	Прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 3 мин. Подвижные игры с бегом.	<b>1</b>
<b>94</b>	Метание мяча на дальность. Игры с бегом.	<b>1</b>



<b>95</b>	Метание мяча на дальность. Игры с бегом.	<b>1</b>
<b>96</b>	Подвижные игры: "Охотники и утки", "лапта"	<b>1</b>
<b>97</b>	Круговая эстафета. Встречная эстафета.	<b>1</b>
<b>98</b>	Комбинированные эстафеты. Эстафеты с мячом.	<b>1</b>
<b>99</b>	Игра «Пустое место», «Белые медведи»	<b>1</b>
<b>100</b>	Игры «Метко в цель», "Кто дальше бросит"	<b>1</b>
<b>101</b>	Игры «Метко в цель», "Лапта"	<b>1</b>
<b>102</b>	Игры «Круговая лапта», "Лапта"	<b>1</b>