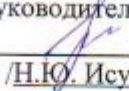


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БОЛЬШЕОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»


**РАССМОТРЕНО**

Заседание ШМО учителей  
естественно-математического  
цикла  
МКОУ «Большеокинская СОШ»  
Протокол № 1  
от «30» августа 2018 г.  
Руководитель МО

  
/Н.Ю. Исупова/


**СОГЛАСОВАНО**

Заседание МС МКОУ  
Большеокинская СОШ»  
Протокол № 1  
от «31» сентября 2018 г.  
Зам. директора по УВР

  
/Е.В. Ахметова/

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ № 42  
от «03» сентября 2018 г.  
Директор МКОУ  
«Большеокинская СОШ»

  
/В.М. Чучупал/



**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для обучающихся 2 класса**

с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения)

на 2018 – 2019 учебный год

Разработал:

Тарарева Наталья Сергеевна,  
учитель физической культуры  
1 квалификационной категории

с. Большеокинское  
2018 год

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 2 класса разработана на основе АООП НОО (ФГОС) для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения) МКОУ «Большеокинская СОШ».

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "согнув ноги";
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом скамейке; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 2 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" ;метать малый мяч в цель с места из раз личных исходных положений и на дальность .
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);

### **Содержание программы**

#### *Легкая атлетика*

Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Попади в мяч». Бег с ускорением. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Прыжок в длину с места. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Метание малого мяча.

#### *Гимнастика*

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Упражнения: Перекаты в группировке, упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, перелезания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

#### *Подвижные игры*

Игры «К своим флажкам», «Два Мороза», «Класс, смирно!», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Два Мороза», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

#### *Лыжная подготовка*

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

#### *Спортивные игры*

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); Игры «Передача мячей в колоннах», «Перестрелка».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

#### *Легкая атлетика*

Бег: с высоким подниманием бедра, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, Челночный бег.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, в длину с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: малого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	часы
<b>Легкая атлетика (11 ч.)</b>		
1.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег. Бег с ускорением.	<b>1</b>
2.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м).	<b>1</b>
3.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Мониторинг. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м).	<b>1</b>
4.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м).	<b>1</b>
5.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	<b>1</b>
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	<b>1</b>
7.	Мониторинг. Прыжок в длину с места.	<b>1</b>
8.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	<b>1</b>
9.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>1</b>
10.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	<b>1</b>
11.	Мониторинг. Метание малого мяча из положения стоя	<b>1</b>
<b>Гимнастика (17 ч.)</b>		
12.	Инструктаж по Т.Б на занятиях гимнастикой. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	<b>1</b>

13.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	<b>1</b>
14. 15.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	<b>2</b>
16. 17.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	<b>2</b>
18. 19.	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	<b>2</b>
20.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.	<b>1</b>
21.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке.	<b>1</b>
22. 23. 24. 25.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.	<b>4</b>
26. 27. 28.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.	<b>3</b>
<b>Подвижные игры (20 ч.)</b>		
29. 30.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.	<b>2</b>
31. 32.	Игры «Класс, смирно!». Эстафеты.	<b>2</b>
33.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	<b>1</b>
34. 35.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	<b>2</b>
36. 37.	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	<b>2</b>
38. 39.	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	<b>2</b>
40.	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза».	<b>1</b>
41. 42. 43. 44.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	<b>4</b>
45. 46.	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	<b>2</b>
47. 48.	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас».	<b>2</b>
<b>Лыжная подготовка (19 ч.)</b>		

49.	Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	<b>1</b>
50.	Передвижение по лыжне ступающим шагом	<b>1</b>
51. 52. 53.	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом	<b>3</b>
54.	Изучение техники передвижения на лыжах	<b>1</b>
55.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Передвижение по дистанции 500 м.	<b>1</b>
56. 57. 58.	Передвижение скользящим шагом без палок. Повороты переступанием на месте.	<b>3</b>
59. 60.	Прохождение дистанции до 1 км. Подъемы ступающим и скользящим шагом.	<b>2</b>
61. 62.	Поворот переступанием на месте.	<b>2</b>
63. 64.	Ознакомление с техникой подъемов и спусков со склонов. Торможение падением.	<b>2</b>
65.	Техника скольжения на лыжах без палок	<b>1</b>
66.	Совершенствование техники подъемов и спусков со склона. Спуски в основной стойке.	<b>1</b>
67.	Соревнования на дистанции 500 м	<b>1</b>
<b>Спортивные игры. Баскетбол (22 ч)</b>		
68. 69.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	<b>2</b>
70. 71.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».	<b>2</b>
72.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	<b>1</b>
73. 74.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	<b>2</b>
75.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	<b>1</b>
76.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	<b>1</b>
77. 78.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	<b>2</b>
79. 80.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	<b>2</b>
81. 82.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	<b>2</b>
83. 84.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	<b>2</b>

85.		
86.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	<b>5</b>
87.		
88.		
89.		
	<b>Легкая атлетика (10 ч.)</b>	
90.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях легкой атлетикой. ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м).	<b>2</b>
91.		
92.	ОРУ. Мониторинг. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м).	<b>2</b>
93.		
94.	ОРУ. Мониторинг. Прыжок в длину с места.	<b>1</b>
95.	ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	<b>1</b>
96.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	<b>1</b>
97.	Челночный бег 3x10.	<b>1</b>
98.	Метание малого мяча в цель от груди (2 × 2) с 3–4 метров.	<b>1</b>
99.	ОРУ. Мониторинг. Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров.	<b>1</b>