

**Негосударственное частное общеобразовательное учреждение
средняя школа «Школа радости»**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор НЧ СОУ «Школа радости»

_____ Е.А. Ременяк

(дата)

***Рабочая программа
по физической культуре
для обучающегося с РАС (вариант 8.2)
2 «Б» класс***

Составитель:
Папунова Алла Анатольевна,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

2020 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (вариант для детей с РАС), ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу «Школа России». Программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы НЧ СОУ «Школа радости», Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура». Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с РАС учитывает особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности, особые образовательные потребности, обеспечивает комплексную коррекцию нарушения развития и социальную адаптацию. В основу стандарта для обучающихся с РАС положен системно-деятельностный и дифференцированный подход, осуществление которого предполагает обеспечивающего овладение ими содержанием образования и предметно-практической деятельности.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и показывает распределение учебных часов по разделам курса. Рабочая программа рассчитана на 68 часов (2 ч в неделю, 34 учебных недели).

Цель обучения — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростносилловые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к опре-

деленным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в местах рекреации),
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание курса

К концу учебного года *учащиеся научатся:*

по разделу *«Знания о физической культуре»* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля; по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

по разделу *«Легкая атлетика»* — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км; по разделу *«Лыжная подготовка»* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «по-луелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

по разделу *«Подвижные игры»* — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Распределение учебных часов

по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

Тема	Кол-во часов	Кол-во контрольных работ
Знания о физической культуре	в процессе уроков	
Гимнастика с элементами акробатики	20	6
Легкая атлетика	18	8
Лыжная подготовка	12	1
Подвижные игры	18	3
Общее количество часов	68	22

Календарно-тематическое планирование.

Предмет: физическая культура

Класс: 2»Б» класс

Учитель: Папунова А.А.

Количество часов всего: 68, в неделю 2

Учебник: В.И. Лях «Физическая культура» М., «Просвещение», 2017 г.

№ п/п	Содержание учебного материала	Скорректированные сроки	Планируемые сроки
1.	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Понятие «шеренга» и «колонна». Тестирование бега на 30м с высокого старта. Беговая разминка. Подвижные игры «Ловишка», «Салки с домиками»		04.09
2.	Техника челночного бега. Разминка в движении. Подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки – дай руку».		07.09
3.	Тестирование челночного бега 3X10м. Разминка в движении. Подвижная игра «Колдунчики»		11.10
4.	Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность. Разминка с мешочками. Подвижная игра «Хвостики»		14.09
5.	Упражнения на координацию движений. Физические качества человека. Разминка на развитие координации движений. Метание гимнастической палки ногой. Подвижная игра «Командные хвостики»		18.09
6.	Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Разминка в движении, физические качества. Подвижная игра «Флаг на башне»		21.09
7.	Тестирование метания малого мяча на точность. Разминка с малыми мячами. Подвижная игра «Бездомный заяц»		25.09
8.	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Разминка, направленная на развитие гибкости. Подвижная игра «Бездомный заяц»		28.09
9.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. Разминка, направленная на развитие гибкости. Подвижная игра		02.10

	«Вышибалы».		
10.	Тестирование прыжка в длину с места. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Волк во рву»		05.10
11.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Вышибалы»		09.10
12.	Тестирование виса на время. Разминка у гимнастической стенки. Подвижная игра «Ловля обезьян»		12.10
13.	Подвижная игра «Кот и мыши». Разминка у гимнастической стенки. Упражнения в подлезании.		16.10
14.	Режим дня. Ловля и броски малого мяча в парах. Разминка с малыми мячами, броски и ловля в парах. Подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками»		19.10
15.	Подвижная игра «Осада города». Разминка с мячами в парах, ловля и броски в парах.		23.10
16.	Броски и ловля мяча в парах. Разминка с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».		02.11
17.	Частота сердечных сокращений, способы её измерения. Ведение мяча. Разминка с мячами, техника ведения мяча. Подвижная игра «Ночная охота».		06.11
18.	Упражнения с мячом. Дневник самоконтроля. Подвижная игра «Ночная охота».		09.11
19.	Подвижные игры. Разминка с мячами в движении. 1-2 подвижные игры по желанию обучающихся.		13.11
20.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Кувырок вперед. Разминка на матах. Подвижная игра «Удочка»		16.11
21.	Кувырок вперед с трёх шагов. Разминка на матах. Подвижная игра «Удочка»		20.11
22.	Кувырок вперед с разбега. Разминка на матах. Усложненные варианты кувырка вперед.		23.11
23.	Стойка на лопатках, «мост». Разминка на сохранение правильной осанки. Подвижная игра «Волшебные ёлочки»		27.11
24.	Стойка на голове. Разминка с гимнастической палкой. Первая помощь при травмах. Упражнения на внимание на матах.		30.11
25.	Лазание и перелезание на гимнастической стенке. Разминка с гимнастическими палками. Первая помощь при травмах. Подвижная игра «Белочка-защитница»		04.12
26.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Разминка с массажными мячами. Упражнения на внимание.		07.12
27.	Прыжки в скакалку. Разминка со скакалкой. Подвижная игра «Горячая линия»		11.12
28.	Прыжки в скакалку в движении. Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку на месте и в движении. Подвижная игра «Горячая линия»		14.12
29.	Круговая тренировка. Разминка в движении. Подвижная игра «Медведи и пчелы».		18.12
30.	Вращение обруча. Разминка с обручами. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		21.12
31.	Варианты вращения обруча. Разминка с обручами в движении. Подвижная игра «Ловишка с мешочками на голове»		25.12

32.	Подвижная игра «Белочка-защитница». Разминка с обручами.		11.01
33.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.		15.01
34.	Повороты переступанием на лыжах без палок.		18.01
35.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.		22.01
36.	Торможение падением на лыжах с палками. Подвижная игра «Салки на снегу»		25.01
37.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подвижная игра «Салки на снегу»		29.01
38.	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.		01.02
39.	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах. Повторение лыжных ходов.		05.02
40.	Подъем на склон «ёлочкой». Спуск со склона в основной стойке.		08.02
41.	Передвижение на лыжах змейкой. Повторение лыжных ходов.		12.02
42.	Подвижная игра на лыжах «Накаты».		15.02
43.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Свободное катание.		19.02
44.	Контрольный урок по лыжной подготовке.		22.02
45.	Знакомство с мячами-хопами. Разминка с резиновыми кольцами. Подвижная игра «Ловишка на хобах»		26.02
46.	Прыжки на мячах-хопах. Разминка с резиновыми кольцами. Подвижная игра «Ловишка на хобах»		01.03
47.	Подвижные игры. Разминка с мячом. Работа с мячом в парах.		05.03
48.	Броски набивного мяча от груди. Разминка с набивным мячом. Подвижная игра «Точно в цель»		15.03
49.	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Разминка с набивным мячом. Подвижная игра «Точно в цель»		19.03
50.	Тестирование виса на время. Разминка с набивным мячом. Подвижная игра «Точно в цель».		22.03
51.	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Разминка на развитие гибкости. Подвижная игра «Точно в цель»		26.03
52.	Тестирование прыжка в длину с места. Разминка на подготовку к прыжкам в длину. Подвижная игра «Собачки»		29.03
53.	Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30с. Разминка на развитие координации движений. Подвижная игра «Земля, вода, воздух»		02.04
54.	Техника метания на точность (разные предметы). Разминка с мешочками. Подвижная игра «Земля, вода, воздух»		05.04
55.	Тестирование метания малого мяча на точность. Разминка с мешочками. Подвижная игра «Ловишка с мешочками на голове»		09.04
56.	Подвижные игры для зала. Разминка с гимнастическими палками, тесты, контрольные упражнения. Игры по выбору обучающихся.		12.04
57.	Тестирование метания мешочка на дальность. Разминка в движении. Подвижная игра «Хвостики».		16.04
58.	Подвижная игра «Хвостики». Беговая разминка. Подвижная игра «Совушка»		19.04
59.	Броски мяча через волейбольную сетку. Разминка с мячами. Подвижная игра «Забросай противника мячами»		23.04
60.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Разминка с мячами. Подвижная игра «Точно в цель»		26.04
61.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.		30.04

	Разминка с мячом в парах. Подвижная игра «Точно в цель»		
62.	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. Разминка с мячом. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»		03.05
63.	Беговые упражнения. Разминка в движении. Подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»		07.05
64.	Тестирование бега на 30м с высокого старта. Разминка в движении. Подвижная игра «Хвостики»		10.05
65.	Тестирование челночного бега 3X10м. Разминка в движении. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		14.05
66.	Подвижная игра «Воробьи-вороны». Разминка на месте.		17.05
67.	Бег на 1000м. Разминка, направленная на развитие гибкости. Подвижная игра «Воробьи-вороны».		21.05
68.	Подвижные игры с мячом. Преодоление полосы препятствий. Разминка с мячами.		24.05

Список литературы

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.:учеб. для общеобразоват. организаций/В.И. Лях, - М.: Просвещение, 2017
2. Рабочая программа по физической культуре. 1 класс/ Сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2017 (Рабочая программа по физической культуре к учебно-методическому комплекту В.И. Ляха (М.: Просвещение)).
3. Пуртов Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 256с.: ил.

<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Протокол заседания методической кафедры учителей начальных классов от 25.08.2020 №1</p> <p>_____</p>	<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Заместитель директора по УВР _____ / <u>Гончарук Л.И.</u> /</p> <p>_____</p> <p>(дата)</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------