

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Раздольненская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

РАССМОТРЕНА:
на заседании МО
протокол № 1 от
«31» 08 2023г.

УТВЕРЖДЕНА:
директор школы
А.Н. Шикалов
«01» сентября 2023г.

Рабочая программа

на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования
обучающихся с легкой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

(вариант 1)

по предмету: «Адаптивная физическая культура» для 2 класса

1. Пояснительная записка

Рабочая учебная программа по предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99 - ФЗ, от 23.07.2013 № 203 - ФЗ);
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) КГБОУ Раздольненская КШИ, утверждённой на заседании педагогического совета КГБОУ Раздольненская КШИ протокол № 7 от 01.06.2023г.;

2. Цели и задачи

Основная **цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные **задачи** изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - развитие двигательных способностей в процессе обучения;
 - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
 - раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
 - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
 - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
 - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;
 - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
 - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

3. Общая характеристика учебного предмета

Приведенные выше задачи определяют место адаптивной физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

4. Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В соответствии с годовым учебным планом КГ ОБУ «Раздольненская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат» по программе VIII вида для детей с нарушением интеллекта курс «Адаптивная физическая культура» во 2-ом классе рассчитана на 102 часа, из расчета 3 час в неделю (34 учебные недели).

5. Планируемые результаты освоения обучающимися АООП:

Личностные и предметные результаты освоения адаптивной физической культуры

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- 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) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по адаптивной физической культуре:

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья 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:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- 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;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- 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 и основные правила поведения и техники безопасности на уроке.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство технической, физической теоретической подготовленности (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – ученик);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.

Регулятивные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться спортивным инвентарем;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов;

Познавательные учебные действия:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо – родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями;
- наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, предъявленное на бумажных и электронных носителях);
- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;

- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

6. Содержание учебного предмета.

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 2 классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Таким образом, во-первых, соблюдаются все дидактические принципы физического воспитания, а во-вторых, это дает возможность обучающимся 2 класса путем постепенного включения в процесс.

Содержание рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие мелкой моторики рук;
- активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. Поэтому, необходимо отдавать предпочтение таким тестам, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

Содержание программного материала по предмету во 2 классе.

Основы знаний.

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

Гимнастика.

- Основная стойка.

Строевые упражнения.

- Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя.
- Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».
- Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.
- Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки.
- Расчет по порядку.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

- Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.
- Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.
- Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.
- Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

- Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.
- Комплексы упражнений со скакалками.

Элементы акробатических упражнений.

- Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье.

- Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.
- Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).
- Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Висы.

- В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.
- Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие.

- Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.
- Ходьба по полу по начертанной линии.

Ходьба.

- Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за

голову.

- Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке.

Бег.

- Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30м. Медленный бег до 2мин.

Прыжки.

- Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4м, в высоту с прямого разбега).

Метание.

- Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6м с места и на дальность.
- Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах). Общая физическая подготовка.
- Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).
- Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Круговая тренировка.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

- Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).
- Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.
- Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.
- Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.
- Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.
- Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.
- Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.
- Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

Подвижные игры. «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?», «Лучшие стрелки»

7. Тематическое планирование

№	Тема учебного материала	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1	Слушают вводный инструктаж по технике безопасного поведения в спортивном зале и на стадионе школы.
Лёгкая атлетика			
2.	Ходьба с изменением скорости.	1	Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя.
3.	Ходьба в полуприседе.	1	Осваивают технику ходьбы в полуприседе. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности при выполнении ходьбы.
4.	Медленный бег до 2-х минут.	1	Соблюдать правила техники безопасности при беге. Выявлять ошибки техники бега. Проявлять выносливость, скорость.
5 – 6.	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.	2	Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности на уроке.
7 – 8.	Быстрый бег на скорость 20-30 м.	2	Выполняют бег по прямой. Соблюдают технику безопасности при беге. Проявляют скорость, силу, координацию движений. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности на уроке.
9.	Бег с преодолением простейших препятствий.	1	Осваивают технику бега и выявляют характерные ошибки в технике выполнения бега с преодолением препятствий. Соблюдают правила техники безопасности на уроке.
10 – 11.	Челночный бег.	2	Осваивают и выполняют технику бега и выявляют характерные ошибки в технике выполнения челночного бега. Соблюдают правила техники безопасности на уроке.
12.	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1	Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы. Соблюдают правила техники безопасности на уроке.
13.	Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 2-3 м.	1	Описывают и осваивают технику метания мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании мяча.
14.	Метание мяча с места на дальность.	1	Описывать и осваивать технику метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании мяча.
15.	Прыжки в высоту с шага.	1	Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Соблюдают правила техники безопасности на уроке.

16.	Прыжки в длину с шага, с небольшого разбега.	1	Описывают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжка.
17.	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега.	1	Описывают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжка.
18.	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	1	Описывают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжка.
19.	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1	Описывают технику бега и выявляют характерные ошибки в технике выполнения бега с высоким подниманием бедра. Соблюдают правила техники безопасности на уроке.
20.	Чередование бега и ходьбы по сигналу.	1	Выполняют бег и ходьбу. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Соблюдают правила техники безопасности на уроке.
21.	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	Описывают технику ходьбы с высоким подниманием бедра и выполняют её. Соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений.
Подвижные игры			
22.	«Отгадай по голосу».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
23.	«Карусели».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
24.	«Попади в обруч».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
Гимнастика			
25 – 26.	Построение в шеренгу и равнение по носкам.	2	Знать, что такое шеренга. Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время урока.

27 – 28.	Выполнение команд; «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	2	Различают и выполняют команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают технику безопасности на уроке.
29 – 30.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноимённым и разноимённым способом.	2	Осваивают и выполняют технику лазания. Соблюдают правила техники безопасности при лазании.
31 – 32.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину.	2	Осваивают и выполняют универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Соблюдают технику безопасности на уроке.
33 – 34.	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	2	Выполняют и осваивают вис на гимнастической стенке. Проявляют качества силы и выносливости. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности.
35 – 36.	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	2	Осваивают и выполняют двигательные действия. Проявляют ловкость, быстроту во время передвижения по рейкам. Соблюдают правила техники безопасности на уроке.
37 – 38.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.	2	Осваивают двигательные действия. Проявляют равновесие, преодолевают чувство страха. Соблюдают дисциплину и технику безопасности при выполнении двигательных действий.
39 – 40.	Ходьба по наклонной скамейке боком, приставными шагами.	2	Осваивают и выполняют двигательные действия. Проявляют равновесие, преодолевают чувство страха. Соблюдают дисциплину и технику безопасности при выполнении двигательных действий.
41 – 42.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и наоборот.	2	Осваивают и выполняют универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Знать, что такое колонна. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время урока.
43 – 44.	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость (с толканием мяча).	2	Осваивают двигательные действия. Проявляют ловкость, быстроту во время передвижения по кругу, выдерживают дистанцию. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время уроков.
Подвижные игры			
45.	«Что изменилось?»	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
46.	«Волшебный мешочек».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении

			технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
47.	«Хитрая лиса».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
Гимнастика			
48	Повторный инструктаж по технике безопасности. Расчёт по порядку.	1	Повторный инструктаж по технике безопасного поведения в спортивном зале. Излагают расчёт по порядку. Взаимодействуют в парах при расчёте по порядку. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время уроков.
49 – 50.	Ходьба по полу по начерченной линии.	2	Осваивают двигательные действия. Проявляют равновесие. Соблюдают дисциплину и технику безопасности при выполнении двигательных действий.
51 – 52.	Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции.	2	Описывать и запоминать исходные положения рук. Соблюдать дисциплину и технику безопасности при выполнении двигательных действий.
53.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками.	1	Осваивают и выполняют универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выполняют комплекс с гимнастическими палками. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время уроков.
54.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами.	1	Осваивают и выполняют универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выполняют комплекс с малыми обручами. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время уроков.
55.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками.	1	Осваивают и выполняют универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выполняют комплекс с флажками. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время уроков.
56 – 57.	Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира.	2	Осваивают и выполняют технику подбрасывания мяча вверх. Проявляют координацию при выполнении подбрасывания мяча вверх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время уроков.
58 – 59.	Передача мяча в колонне.	2	Осваивают и выполняют способы передачи мяча в колонне. Проявляют быстроту реагирования и координацию движений. Взаимодействуют в группах при передаче мяча. Соблюдают дисциплину и технику безопасности при выполнении двигательных действий.
60 – 61.	Перекатывание мяча от шеренги к шеренги.	2	Выполняют и осваивают перекатывание мяча. Взаимодействуют в парах при выполнении перекатывания мяча. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности.

62 – 63.	Перебрасывание мяча друг другу.	2	Осваивают и выполняют технику перебрасывание мяча друг другу. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении перебрасывания. Проявляют точность и координацию движений. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время уроков.
Акробатика			
64 – 65.	Группировка в приседе, сидя, лёжа.	2	Осваивают и описывают технику акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности во время урока.
66 – 67.	Перекаты из различных группировок вперёд, назад.	2	Осваивают и выполняют технику акробатических упражнений. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
68 – 69.	Кувырок вперёд по наклонному мату.	2	Осваивают и выполняют технику акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
Подвижные игры			
70.	«У медведя во бору».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
71.	«Салки маршем».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
72.	«Часовые и разведчики».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
73.	«У ребят порядок строгий».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
74.	«Повторяй за мной».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
75.	«Пустое место».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении

			технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
76.	«Не намочи ноги»	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
77.	«Скок, поскок...».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
Лёгкая атлетика			
78 – 79.	Бег с преодолением препятствий (конусы).	2	Описывают и осваивают технику бега с преодолением препятствий. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время урока.
80 – 81.	Прыжки в высоту с шага с прямого разбега.	2	Описывают технику прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжка.
82 – 83.	Прыжки в длину с небольшого разбега.	2	Описывают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжка.
84 – 85.	Перебежки группами и по одному.	2	Выполняют перебежки. Осваивают умения по взаимодействию в группах. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бега.
86 – 87.	Бег на месте с захлёстыванием голени.	2	Описывают и осваивают бег с захлёстыванием голени. Соблюдают дистанцию при выполнении бега и технику безопасности во время урока.
88 – 89.	Челночный бег (3 по 5).	2	Проявляют скоростно-силовые качества. Осваивают умения по взаимодействию в парах. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бега.
90 – 91.	Метание мяча с места на дальность.	2	Описывают и осваивают технику метания мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча.
92 – 93.	Бег на скорость 30 метров.	2	Осваивают и выполняют технику бега на скорость. Проявляют быстроту, ловкость, скорость. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бега.
Подвижные игры			
94.	«Зайцы, сторож и Жучка».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.

95.	«Волк во рву».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
96.	«Метко в цель».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
97.	«Догони мяч».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
98.	«Салки».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
99.	«Отгадай чей голосок?»	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
100.	«Бездомный заяц».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
101.	«День и ночь».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
102.	«Пустое место».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.

8. Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков (владений) обучающихся

Ожидаемые результаты

Во 2 классе в первом полугодии ведется без отметочное обучение. Со второго полугодия в третьей четверти вводится традиционная система отметок по 5- балльной шкале. Основная цель, которого сформировать и развить оценочную деятельность детей, сделать педагогический процесс гуманным и направленным на развитие личности ребёнка. В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

Оценка «5» - «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Оценка «4» - «хорошо» — от 51% до 65% заданий.

Оценка «3» - «удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий.

Обучающиеся к концу 2 класса должны знать и уметь:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладеть начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.
- знать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- овладеть навыками наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладеть элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге.

В целях контроля во 2 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: выполнение основной стойки, построение в колонну по одному, равнение в затылок; ходьба в заданном направлении в медленном темпе, медленный бег с сохранением осанки; ходьба по коридору шириной 20 см; правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;

- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

9. Литература

1. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителей спец.(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. М.: Просвещение 2009г.
2. Аксенова О.Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев //Под общей редакцией С.П. Евсеева, СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СП.2003.
3. Григорьев Д.В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. – СПб.: Наука – Питер, 2005.
4. Подвижные игры 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2007г.
5. Интернет ресурсы.