

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя общеобразовательная школа с.Клещевка  
муниципального образования «Город Саратов»**

РАССМОТРЕНО на  
заседании ШМО  
Протокол №1о т1  
«30» августа 2022 г.

Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Труба М.В.

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по УВР  
МАОУ «СОШ с.Клещевка»

«30» августа 2022 г.

\_\_\_\_\_ Труба М.В.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МАОУ «СОШ с.Клещевка»

Емельянова У.В./ \_\_\_\_\_

приказ от 30.08.2022 № 105

**Рабочая программа  
по физической культуре  
на 2022– 2023 учебный год**

Класс 2

Количество часов: в неделю 3 часа; всего за год 102 часа

Планирование составлено на основе на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2017 г.

---

Саратов  
2022

## Предметные результаты по физической культуре в 2 классе:

### **Минимальный уровень:**

- знать правила поведения в физкультурном зале
- знать правила изучаемых игр
- знать правила переноски лыж
- уметь выполнять команды учителя

### **Достаточный уровень:**

- уметь лазать по наклонной гимнастической стенке
- уметь ходить с высоким подниманием бедра
- прыгать в длину и в высоту с места
- метать мяч в цель
- ходить на лыжах скользящим шагом
- играть в подвижные игры

Дата	№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Спецгруппа	Примечание
		<b>1 четверть</b>			
	1	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности.	1	Техника безопасности.	
	2	Комплекс утренней гимнастики	1	Разучивание комплексов утренней гимнастики	
	3	Коррекционные игры	1	Общеразвивающие упражнения	Игра «Волшебный мешок».
	4	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу.	1	Построение	
		<b>Легкая атлетика. Ходьба.</b>			
	5	Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе.	1	Правила дыхания во время ходьбы и бега.	
	6	Правильное дыхание во время ходьбы.	1	Обучение ходьбе с различным положением рук.	
	7	Ходьба с изменением направления по команде учителя.	1	Общеразвивающие упражнения	
	8	Ходьба с изменением направления.	1	Комплекс утренней гимнастики.	
	9	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	Ходьба с высоким подниманием бедра.	
	10	Ходьба по разметке.	1	Ходьба с перешагиванием через предмет.	
	11	Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча.	1	Ходьба по разметке.	
		<b>Бег.</b>			
	12	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1	Обучение бегу	
	13	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров.	1	Подвижная игра «Гуси-лебеди».	
	14	Медленный бег на носках с сохранением осанки .	1	Обучение бегу с простейшими препятствиями	
	15	Бег с простейшими препятствиями.	1	Выполнение медленного бега на	

				носок с сохранением осанки.	
	16	Бег с препятствиями.	1	Комплекс утренней гимнастики.	
		<b>Прыжки.</b>			
	17	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направлениях.	1	Обучение прыжкам	
	18	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направлениях.	1	Игра «Фигуры».	
	19	Прыжки назад, вправо и влево.	1	Обучение прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направлениях.	Игра «Фигуры».
	20	Прыжки с небольшой высоты.	1	Общеразвивающие упражнения на месте.	Обучение правильному приземлению.
	21	Прыжки в длину с шага и с небольшого разбега.	1	Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.	
	22	Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.	1	Прыжки в длину с шага и с небольшого разбега.	
	23	Прыжки в длину и в высоту.	1	Прыжки в длину и в высоту.	
		<b>Гимнастика. Строевые упражнения.</b>			
	24	Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, равнение по носкам, выполнение команд	1	Выполнение команд «Равняйся!»	«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш», «Класс стой, стройся!».
		<b>2 четверть</b>			
	25	Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем.	1	Расчет по порядку. Игра «Пустое место».	
	26	Ходьба в колонне с левой ноги.	1	Бег в колонне по прямой.	
	27	Ходьба в колонне, выполнение строевых команд.	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Кошки-мышки»	
	28	Ходьба в чередовании с бегом в колонне.	1	Выполнение строевых команд.	
	29	Бег в колонне по прямой и со сменой	1	Игра «Пустое место».	

		направлений.			
	30	Движение в колонне.	1	Движение в колонне. Игра «Гуси-лебеди».	Общеразвивающие упражнения
		<b>Общеразвивающие упражнения без предметов.</b>			
	31	Основные положения рук, ног, туловища, головы.	1	Основные положения рук, ног, туловища, головы. Игра «Совушка».	Руки вперед, назад, перед грудью, за спину. Круговые движения рук.
	32	Сгибание и разгибание рук из различных положений	1	Простые комплексы Общеразвивающие упражнения.	. Подвижная игра «Совушка».
	33	Выполнение приседаний на двух ногах, стоя на первой перекладине гимнастической стенки.	1	Поочередное перехватывание реек руками.	
	34	Согласование дыхания с различными движениями	1	Упражнения на дыхание.	. Коррекционная игра «Что изменилось».
	35	Отработка движений на вдох и на выдох.	1	Игра «Волшебный мешочек»	Игра «Волшебный мешочек»
	36	Вращение кистями вправо и влево.	1	Разведение и сведение пальцев.	
	37	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными движениями рук	1	Общеразвивающие упражнения.	
	38	Сочетание движений ног, туловища с разноимённым движением рук	1	Упражнения на расслабление мышц	
	39	Смена напряженного вытягивание вверх туловища полным расслаблением и опусканием в полу приседе	1	Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа.	
	40	Различные движения головой, руками, туловищем до остановки по команде.	1	Проверка правильной осанки в момент окончания движения.	Проверка правильной осанки в момент окончания движения.
	41	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза.	1	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза.	Комплекс корригирующих упражнений.
	42	Укрепление голеностопных суставов и стоп.	1	Обучение напряженному сгибанию и разгибанию пальцев ног, сидя на	

				скамейке.	
	43	Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим его броском.	1	Комплекс общеразвивающие упражнения .	
	44	Ходьба по ребристой доске, канату, гимнастической палке.	1	Обучение ходьбе по ребристой доске, канату, гимнастической палке.	
	45	Укрепление мышц туловища, лежа на спине, на животе ,поднимание ноги с отягощением.	1	Лежа на спине, на животе поднимание ноги с отягощением.	Поднимание и опускание обеих ног.
	46	Переход из положения лежа в положение сидя, подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке.	1	Поднимание и опускание обеих ног	
	47	Упор сидя сзади, поднятие ног.	1	Переход из положения лежа в положение сидя.	Игра «Удочка».
		<b>3 четверть</b>			
		<b>Лыжная подготовка</b>			
	48	Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки	
	49	Подготовка к занятиям на лыжах	1	Одежда и обувь лыжника	Одежда и обувь, инвентарь
	50	Переноска лыж		Переноска лыж	
	51	Выполнение команд	1	Понятие команд	
	52	Знакомство с техникой ступающего шага без палок	1	Понятие ступающий шаг без палок	
	53	Ступающий шаг без палок	1	Прогулка на лыжах	
	54	Знакомство с техникой ступающего шага с палками	1	Понятие ступающий шаг с палками	
	55	Ступающий шаг с палками	1	Прогулка на лыжах	
	56	Ступающий шаг с палками и без палок	1	Прогулка на лыжах	
	57	Знакомство с техникой скользящего шага	1	Знакомство с техникой скользящего шага	
	58	Скользкий шаг	1	Прогулка на лыжах	

	59	Передвижение ступающим и скользящим шагом	1	Прогулка на лыжах	
	60	Знакомство с техникой поворотов на месте переступанием	1	Знакомство с техникой поворотов на месте	
	61	Повороты на месте переступанием вокруг пяток		Повороты на месте	
	62	Зимние игры	1	Зимние игры	
	63	Выполнение строевых команд	1	Понятие строевых команд	
	64	Предупреждение травм и обморожений	1		
	65	Передвижение на лыжах	1	Прогулка на лыжах	
	66	Передвижение на лыжах до 600 метров	1	Прогулка на лыжах	
	67	Прогулка на лыжах	1	Прогулка на лыжах	
		<b>Подвижные игры.</b>			
	68	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Игра «Быстро по местам».	1	Игра «Быстро по местам».	
	69	Игры с бегом.	1	Комплекс общеразвивающие упражнения	
	70	Общеразвивающие упражнения в движении.	1	Игра «Наблюдатель».	Игра «Наблюдатель»
	71	Комплекс утренней гимнастики.	1	Разучивание игры «У ребят порядок строгий». Коррекционная игра «Что изменилось»	
	72	Коррекционные игры	1	Игра «Салки маршем».	Игра «Запомни порядок», «Удочка».
	73	Игры с лазанием	1	Общеразвивающие упражнения Игра «Запомни порядок», «Удочка».	Игра «Салки маршем».
	74	Игры с прыжками	1	Игра «Часовые и разведчики».	Повторение игры «Салки маршем».
	75	Игры с бегом и прыжками.	1	Игра «Пустое место».	Игра «Часовые и разведчики».
	76	Общеразвивающие упражнения в	1	Повторение комплекса утренней	Игра «Пустое место».

		движении		гимнастики.	
77		Игры с метанием предмета		Игра «Охотники и утки»,	Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».
		<b>4 четверть</b>	1		
78		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1	Лазанье по прямой гимнастической скамейке	Комплекс общеразвивающие упражнения . Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».
79		Передвижение на четвереньках по полу по кругу	1	Передвижение на четвереньках	
80		Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом	1	Перелезание со скамейки на скамейку	
		<b>Коррекционные упражнения для развития пространственно временной ориентировки.</b>			
81		Движение в колонне с изменением места построения по заданному ориентиру.	1	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру.	
82		Построения в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру.	1	Движение в колонне с изменением места построения по заданному ориентиру.	
83		Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад.	1	Повторение построения в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру.	, на ориентир, предложенный учителем.
84		Прыжки в длину с места в ориентир	1	Игра «Пустое место».	
85		Прыжки с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля.	1	Обучение прыжкам в длину с места.	
86		Шаги в разных направлениях в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.	1	Эстафеты.	

		<b>Легкая атлетика. Ходьба.</b>			
	87	Эстафеты с элементами беговых упражнений.	1		
	88	Ходьба с чередованием с бегом.	1	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки	Игра «Быстро по местам».
	89	Повторение ходьбы с изменением направления по команде учителя.	1	Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	
		<b>Метание.</b>			
	90	Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча.	1	Подготовка кистей рук к метанию.	Игра «Выбивной».
	91	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1	Метание большого мяча снизу в стену.	
	92	Метание большого мяча снизу в стену.	1	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	
	93	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы.	1	Игра «Снайперы».	
	94	Повторение различных способов метания большого мяча.	1	Обучение броскам набивного мяча двумя руками из-за головы.	
	95	Метание теннисного мяча с места одной рукой по горизонтальной и вертикальной цели	1	Метание малого мяча на дальность.	с расстояния 2-6 м.
	96	Метание малого мяча на дальность.	1	Повторение различных способов метания малого мяча.	
	97	Различные способы метания малого мяча. мячом.	1	Общеразвивающие упражнения Эстафеты с мячом.	Эстафеты с мячом
	98	Чередование бега с ходьбой.	1	Повторение прыжков в длину с места	
	99	Повторение прыжков в длину с места..	1	Упражнения для комплексов утренней гимнастики.	
	100	Эстафеты с элементами прыжков и бега	1	Эстафеты с элементами прыжков и бега.	

	101	Повторение игр с бегом и прыжками.	1	Повторение игр с бегом и прыжками	
	102	Игры с элементами бега и прыжков.	1	Игры с элементами бега и прыжков.	