**Оглавление**

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Содержание учебного предмета «физкультура»
4. Календарно-тематическое планирование
5. Приложение
   1. Контрольно-измерительные материалы
   2. Системы оценки достижения обучающихся планируемых результатов (в адаптивной программе)

а) Практических умений

б) Теоретических знаний

**1. Пояснительная записка**

**Рабочая программа** по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный закон 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).

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.

Примерная адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22 декабря 2015 г.

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015;

Устав «Цивильской ОШИ для обучающихся с ОВЗ №1» Минобразования Чувашии

Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Цивильская ОШИ для обучающихся с ОВЗ №1» Минобразования Чувашии.

**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.

**Цели и задачи курса:**

*Целью* учебной программы по физической культуре является создание благоприятных условий для коррекции и развития двигательного потенциала обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, обогащение двигательного фонда детей и формирование основ здорового образа жизни

*Реализация цели соотносится с решением следующих образовательных* **задач:**

**Оздоровительные:**

- Создавать условия для профилактики заболеваний сердечно - сосудистой дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

- Формировать представление о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способов простейшего контроля;

**Образовательные:**

- Учить планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- Учить беговым упражнения: с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением, прыжкам в высоту и длину; прыжку через гимнастического козла способом (ноги врозь ); различным видам метаниям.

- Учить техническим действиям в базовых видах спорта и применению их в игровой и соревновательной деятельности;

- Учить акробатические и гимнастические комбинации.

**Коррекционные:**

- Корригировать нарушения физического развития, психомоторики, эмоционально-волевой сферы;

- Развивать моторику, ориентировку в пространстве;

- Развивать координацию, двигательные умения и навыки;

- Формировать правильную осанку;

**Воспитательные:**

- Воспитывать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;

- Воспитывать нравственные, морально-волевые качества, навыки культурного поведения, патриотизм.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-оздоровительной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, формируется мышление, творчество и самостоятельность.

В 4 классе, на завершающем этапе начального образования, содержание обучения направленно на дальнейшее развитие *координационных*

*(*ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) *и кондиционных* (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей.

Вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

2 класс – по учебному плану – 3 раза в неделю, всего 102 часа в год. Особенности преподавания данного учебного предмета в данном классе:

В начале учебного года обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр на основании которого дети распределяются на три группы: основная, подготовительная, специальная медицинская,

*Для усиления коррекционной направленности* на двигательную сферу широко используется применение:

“Корригирующие упражнения” - пальчиковая, артикуляционная, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; упражнения с фитболами).

“Коррекционные игры” - игры с различной функциональной направленностью (музыкально – двигательные; дидактические, коммуникативные, ритмические)

**2.Планируемые результаты**

**Универсальные результаты**

**Учащиеся научатся:**

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- доносить информацию доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

**Личностные результаты**

**Учащиеся научатся:**

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности

- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой, оздоровительной и тренировочной направленности

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха

- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре

- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности

- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок

- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой

- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

**Метапредметные результаты:**

**Учащиеся научатся:**

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостности личности человека

- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения

- бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий

- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность

- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью

- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью

- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека

- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

**Предметные результаты:**

**Учащиеся научаться:**

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения

- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации

- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой

- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения

- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры

- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки

- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений

- выполнять лёгкоатлетические упражнения в беге и прыжках

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона

- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции

- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера Кубертена в становлении современного олимпийского движения

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега

- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

*«Основы знаний о* физической культуре*»* в процессе урока

Правила поведения в местах занятий физкультурой.

Правила для самостоятельных занятий физическими упражнениями

Двигательный режим

Правила дыхания при (ходьбе, беге, прыжках)

Правильная осанка и здоровье

*“Легкая атлетика* “

**Теоретические сведения**. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Практический материал:**

Беговые упражнения: с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением, бег на 1500 м

Прыжковые упражнения: в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

“Общеразвивающие упражнения”

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).

Упражнения на формирование осанки и укрепление мышц стопы.

Система упражнений с большими и малыми мячами, которая составляет своеобразную

” школу мяча”.

Упражнения с закрытыми глазами на лучшее сохранение равновесия.

*“Гимнастика с основами акробатики* “:

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста.Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики

**Практический материал:**

освоение (соревновательных) комбинаций;

Организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колонне;

Акробатические упражнения, упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи; гимнастическая комбинация; опорный прыжок.

Гимнастические упражнения прикладного характера; передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.

“*Подвижные и спортивные игры”:*

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.

**Практический материал:**

*На материале гимнастики с основами акробатики*: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр:* футбола, баскетбол, пионербола.

*Игры - эстафеты*

После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать *условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры.*

*“Лыжная подготовка* “:

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.**

В зависимости от климатических условий. Построение в одну колонну.

Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее".

Передвижение на лыжах до 1 км.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.

Знать: как бежать по прямой и по повороту.

Уметь: координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200—300 м; бежать на коньках в быстром темпе до 100 м.

Требования к уровню подготовки обучающихся по предмету «физкультура»:

**Знать** и иметь представление:

*«Основы знаний о* физической культуре*»*

Терминологию разучиваемых упражнений;

О причинах травматизма на занятиях физической культуры и правилах его предупреждения;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о закаливании, профилактике нарушения осанки и поддержании достойного внешнего вид

**Уметь**:

Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)

Выполнять простейшие технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

*“Легкая атлетика* “:

Пробегать дистанцию 30м на результат, 1200 без учёта времени

Выполнять прыжок в длину с места на результат,

Метать на дальность правой и левой рукой на результат.

*“Гимнастика с основами акробатики* “:

Выполнять команды на построения и перестроения;

Выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики;

Лазать по гимнастической. стенке и перелазать через предметы разноименным способами; по шесту произвольны способом на высоту до 1,5м;

Выполнять со страховкой стойку на лопатках перекатом назад из упора присев

Выполнять кувырок вперёд- назад из упора присев до упора присев;

“Футбол”:

Уметь выполнять удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановку мяча; ведение мяча;

Играть по упрощенным правилам

“Баскетбол”:

Выполнять специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;

Выполнять упражнения в бросании и ловле малого мяча одной рукой;

Играть по упрощенным правилам

“Пионербол”:

Подбрасывать мяч; выполнять подачу, приём и передачу мяча;

Подбрасывать мяч; выполнять подачу, приём и передачу мяча.

“Лыжи”:

Уметь свободно передвигаться на лыжах;

Выполнять повороты и подъемы на лыжах

**3.Содержание учебного предмета «физкультура»**

Содержание программного материала состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений

В программу включены разделы: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры на свежем воздухе, спортивные игры (мини - баскетбол, волейбол, мини - футбол, пионербол; бадминтон; лыжи)

**Теоретические сведения**

***«Основы знаний о физической культуре»***

Питание и двигательный режим школьника.

Распорядок дня.

Правильное дыхание при (ходьбе, беге, прыжках)

Роль физической культуры в подготовке к труду

Формирование знаний ‘ Здоровые привычки”

**Гимнастика.**

*Теоретические сведения*

Правила поведения на занятиях гимнастикой. Значение утренней гимнастики.

*Практический материал*

Строевые упражнения

*Построения и перестроения*: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два с поворотами в углах ,полуоборот направо и налево;

*Размыкание:* на вытянутые руки в движении, вправо и влево от середины приставными шагами на интервал руки в сторону.

*Изменение длины шага: выполнение команд «Шире шаг» и «Короче шаг». Повороты «Кругом»*

*Переноска груза и передача предметов.* Переноска 2-3 набивных мячей (весом до 6-7 кг) на расстояние 8-10 метров, гимнастических матов, гимнастического козла вдвоем.

Передача по кругу в колонне в шеренге предметов весом до 4 кг; флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева и справа.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом рук, предметом в руке (мяч, палка, флажок), передвижение в висе, смешанные висы (спиной и боком). Перелазание через препятствия различными способами включая бег, прыжки, равновесия.

*Равновесие:* на левой, правой ноге на узкой рейке гимнастической скамейке, *х*одьба по гимнастической скамейке с поворотами и хлопками под ногой, повороты в приседе на носках, соскоки с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации упражнений.

*Опорный прыжок:* прыжок наскок в упор присев на гимнастического козла и соскок с поворотом налево (право); прыжок ноги врозь с поворотом на 90 градусов.

*Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.* Построение в две шеренги с определенным расстоянием между обучающимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба змейкой и по диагонали. Прохождение расстояния за определенное количество шагов до ориентира с открытыми глазами и с закрытыми. Сочетание простейших исходных положений рук и ног с контролем и без контроля зрения. Из исходного положения поднимание ног с закрытыми глазами до определенной высоты. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок в право, в лево, назад в обозначенное место с закрытыми глазами. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Ходьба и лёгкий бег на месте 5,10,15 с.по команде. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Определить самого точного ученика.  
Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

***Общеразвивающие упражнения.***

Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.

Соединение разных положений и движений при выполнении различной сложности гимнастических комбинаций.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев, для укрепления голеностопных суставов и стоп;

Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног на укрепление осанки.

Силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы тазобедренного сустава.

Упражнения для расслабления мышц; на преодоление сопротивления.

***Корригирующие упражнения.***

*Дыхательные упражнения* Обучение правильному дыханию при переноски грузов и выполнении упражнений скоростно – силового характера;

*Упражнения на координацию движений конечностей в прыжковых упражнениях:* ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой, ноги вместе, хлопок за спиной.

*Упражнения с предметами* **-** гимнастическая палка , c различными мячами, гантелями, гимнастической скамейкой.

*Упражнения для развития мышц рук и ног.* Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.  
  *Упражнения для развития мышц шеи.* Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.  
  *Упражнения для развития мышц туловища.* Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево. Лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища.  
   *Упражнения для развития кистей рук и пальцев.* Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.  
   *Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.* Исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног. Исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.  
   *Упражнения на дыхание.* Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.  
   *Упражнения для расслабления мышц.* Из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч. Исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене. Потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола. То же для мышц голени и бедра другой ноги.  
  *Упражнения для формирования правильной осанки.* Упражнения с удержанием груза

(150-200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, влево и вправо, ходьба по гимнастической скамейке с поворотами.

**Легкая атлетика**

*Теоретические сведения*

      Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

*Практический материал*

*Ходьба:* с изменением направлений по сигналу, скрестным шагом, с выполнением движений на координацию, с преодолением препятствий, спортивной ходьбой.

*Бег:* Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин, бег на дистанции 60 м с низкого старта, эстафетный бег с передачей палочки, с преодолением препятствий, беговые упражнения.

*Прыжки:* на одной и на двух с поворотами; ноги скрестно с продвижением вперед, на каждый 3 и 5 шаг в ходьбе и беге*;* через скакалку на месте в различном темпе.

*Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»:* с ограниченным отталкиванием в зоне 80 см, отработка отталкивания

*Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»:* отработка отталкивания.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м и на высоте 2-3 м; в мишень диаметром 100 см из различных исходных ,набивного мяча весом 2 кг с места в сектор боком.

**Мини-баскетбол:**

*Теоретические сведения.* Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

*Практический материал*: остановка шагом, передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом, ловля и передача мяча в парах на месте и в движении; бросок мяча двумя руками в корзину снизу и от груди с места. Подвижные игры: «Не давая мяч водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

**Волейбол:**

*Теоретические сведения. Общие сведения о игре* (правила игры, расстановка и перемещение по площадке, правила поведения при выполнении упражнений с мячом; cанитарно-гигиенические требования к занятиям).

*Практический материал:* (приемы и передачи мяча сверху и снизу, верхняя прямая и нижняя прямая подачи).

**Мини – футбол**:

*Теоретические сведения.* Общие сведения о игре (правила игры, расстановка и перемещение по площадке, правила поведения при выполнении упражнений с мячом; cанитарно-гигиенические требования к занятиям).

*Практический материал:* перемещение по площадке, удар по воротам.

**Бадминтон**:

*Теоретические сведения.* Общие сведения об игре (правила игры, различные виды подач)

*Практический материал*: различные виды подач, учебная игра.

**Тематика.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы** | **Количество часов** |
| Основы знаний о физической культуре | ( в процессе урока) |
| Подвижные игры | 13 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 32 |
| Легкоатлетические упражнения | 29 |
| Лыжная подготовка | 21 |
| Коррекционная - развивающая деятельность | ( в процессе урока) |
| Всего | 101 |

**4. Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 2 класса – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Вид деятельности** | **Планируемые результаты** |
| **I четверть-24ч**  **Основы знаний** | | | |
| 1 | ТБ на уроках физической культуры. Ходьба | Тема урока: Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. (Теория). ТБ при занятиях легкой атлетикой, правила личной гигиены. | Знать требования инструкций |
| Способы самостоятельной деятельности | | | |
| 2 |  | Тема урока: Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. (Теория). Ознакомление с физическими упражнениями, их разновидностями и правилами выполнения. |  |
| Прыжки | | | |
| 3 | Развитие прыгучести | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места на оценку. | Правильно выполнять  движения в прыжках. Уметь правильно приземляться |
| 4 | Прыжок в длину | Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | Правильно выполнять  движения в прыжках. Уметь правильно приземляться |
| 5 | Прыжки | Прыжок в длину с разбега на точность приземления на оценку. Игра «Зайцы в огороде». | Правильно выполнять  движения в прыжках. Уметь правильно приземляться |
| 6 | Прыжки | Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. |  |
|  | Метания | | |
| 7 | Развитие меткости | Метание в горизонтальную, вертикальную цель на оценку. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. |
| 8 | Развитие меткости | Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 9 | Развитие меткости | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние на оценку. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. |
| 10 |  | Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. |
| Спринтерский бег | | | |
| 11-12 | Ходьба и бег. Строевая под-готовка | Техника высокого старта в беге на (30 - 60 м) на оценку. Игра «смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м. |
| 13-14 | Бег на скорость  30 м | Эстафетный бег (передача палочки). Бег 6 мин. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м. |
| 15-16 | Развитие | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей |  |
| 17-18 | Кроссовая подготовка | Бег на скорость в заданном коридоре. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Правильно выполнять  движения в прыжках. Уметь правильно приземляться |
| 19 | Кроссовая подготовка | Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Правильно выполнять  движения в прыжках. Уметь правильно приземляться |
| 20 | Кроссовая подготовка | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба) на оценку. Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие  выносливости. | Уметь  бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом. |
| 21 | Кроссовая подготовка | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие  выносливости. | Уметь  бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом. |
| 22 | Кроссовая подготовка | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба) на оценку. Игра «день и ночь». Развитие выносливости. | Уметь  бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом. |
| 23 | Кроссовая подготовка | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости |  |
| 24 | Кроссовая подготовка | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба) на оценку. Игра «на буксире». Развитие выносливости. | Уметь  бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом. |
|  | **II четверть-24ч**  **Гимнастика** | | |
| 25 | Построения и перестроения | ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Выполнение команд «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации |
| 26 | Кувырок назад; кувырок вперед. Стойка на лопатках. | Кувырок вперед на оценку. Строевые упражнения. Подвижные игры «Эстафеты». | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации |
| 27 | Кувырок назад; кувырок вперед. Стойка на лопатках. | ОРУ. Кувырок назад на оценку. Строевые упражнения. Ходьба по бревну на носках. Игра « Что изменилось». | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации |
| 28 | Кувырок назад; кувырок вперед. Стойка на лопатках. | Кувырок назад  и перекат стойка на лопатках на оценку. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации |
| 29-30 | Акробатические упражнения | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно на оценку. Кувырок назад  и перекат стойка на лопатках. Игра « Что изменилось». | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации |
| 31-32 | Акробатические упражнения | СУ. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра « Что изменилось». | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации |
| 33-34 | Акробатические упражнения | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад  и перекат стойка на лопатках на оценку. СУ. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации |
| 35-36 | Акробатические упражнения | ОРУ с предметами. Вис завесом согнув ноги.  Эстафеты. Развитие силовых качеств. | Уметь выполнять висы и упоры |
| 37-38 | Комплексный | ОРУ с предметами. Вис на согнутых руках согнув ноги на оценку.  Эстафеты. Развитие силовых качеств. | Уметь выполнять висы и упоры |
| 39-40 | Акробатические упражнения | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги.  Эстафеты. Развитие силовых качеств. | Уметь выполнять висы и упоры |
| 41-42 | Акробатические упражнения | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке поднимание ног в висе, подтягивание в висе на оценку.  Эстафеты. | Уметь выполнять висы и упоры |
| 43-44 | Развитие координационных способностей | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов, вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук на оценку. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять висы и упоры |
| 45 | Развитие координационных способностей | ОРУ. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Развитие ловкости, быстроты, прыгучести. |  |
| 46 | Развитие координационных способностей | ОРУ. СУ. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Развитие ловкости, быстроты, прыгучести. |  |
| 47 | Развитие координационных способностей | ОРУ. СУ. Мост из положения, лежа на спине на оценку. Развитие гибкости. | Уметь выполнять акробатические упражнения |
| 48 |  | ОРУ. СУ. Мост из положения, лежа на спине. Развитие гибкости. Контрольный тест «мост» из положения, лежа на спине. |  |
| **III четверть-29ч**  **Лыжная подготовка** | | | |
| 49 | СУ. Основы теоретических знаний | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Обучение попеременного и одновременного двухшажного хода. | Знать технику попеременного двухшажного хода. Уметь двигаться в технике одновременного двухшажного хода. |
| 50 | Одновременных двушажный ход | Выполнение команд: ’’Лыжи положить!’’, ’’ Лыжи взять!’’ Закрепление техники работы рук в одновременном бесшажном ходе. | Владение техникой выполнения попеременного двухшажного хода |
| 51 | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 к. Спуски в средней стойке на оценку. | Владение техникой выполнения одновременного бесшажного хода |
| 52 | Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад | Формировать навыки ходьбы на лыжах, тренировать в выполнении строевых упражнений на лыжах, проверить одежду и обувь учащихся, разучить комплекс упражнений. Проверить торможение плугом на оценку. | Уметь делать повороты переступанием в движении |
| 53 | Техника спуска со склона до 45’в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45’ | Обучение техники спуска со склона до 45’ в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45’. Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе. | Владение техникой выполнения спусков |
| 54 | Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». | Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км с переменной скоростью на оценку. Торможение плугом. | Владение техникой выполнения подъема елочкой |
| 55 | Техника торможения плугом | Торможение плугом при спуске. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов на оценку. | Знать технику передвижения на лыжах. Знать требования к технике выполнения подъемов и спусков. |
| 56 | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью | Формировать представления о правилах поведения на школьных спортивных площадках во внеурочное время зимой, навыки ходьбы на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью. |  |
| 57-58 | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью | Закрепить технику передвижения на лыжах: передвижение приставными шагами влево-вправо, передвижение ступающим и скользящим шагом; высокая и низкая стойка на лыжах; передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем «полуелочкой». | Уметь делать повороты переступанием в движении; совершенствовать технику подъема полуелочкой |
| 59-60 | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов | Формировать представления о правилах поведения на школьных спортивных площадках во внеурочное время зимой, навыки ходьбы на лыжах. Эстафеты с этапом до 50 м. на оценку. |  |
| 61 | Подвижные игры на свежем воздухе | Формировать представления о правилах поведения на школьных спортивных площадках во внеурочное время зимой, навыки ходьбы на лыжах. Эстафеты. | Знать технику скольжения без палок (косые подъемы и спуски со склонов до 20º), развивать выносливость |
| 62 | Лыжные гонки | Повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени, формировать навык ходьбы на лыжах; выполнить игровые упражнения на внимание. Лыжные гонки на 1 км на оценку. | Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер |
| **Волейбол** | | | |
| 63 | Стойки и передвижения, повороты, остановки | Инструктаж по Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба. Эстафеты. Развитие координационных способностей. | Дозировка индивидуальная |
| 64 | Прием и передача мяча | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений на оценку. Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 65 | Нижняя подача мяча | ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная |
| 66 | Нападающий удар (н/у.) | ОРУ. Развитие координационных способностей, Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером на оценку. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику |
| 67 | Развитие координационных способностей. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча на оценку. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 68 | Тактика игры | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения на оценку. Броски набивного мяча через голову в парах. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |
|  |  | Баскетбол | |
| 69-70 | Стойки и передвижения, повороты, остановки | Инструктаж ТБ по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Стойка и перемещение игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |
| 71 | Ловля и передача мяча | Инструктаж ТБ по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |
| 72 | Ведение мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на оценку. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча |
| 73 | Бросок мяча | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места. Подвижная игра «Борьба за мяч». |  |
| 74 | Тактика свободного нападения | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину на оценку. Учебная игра «Мяч капитану» | Корректировка техники ведения мяча |
| 75 | Вырывание и выбивание мяча | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Тактика свободного нападения на оценку. Учебная игра «Мяч капитану» | Уметь выполнять ведение мяча в движении |
| 76 | Нападение быстрым прорывом | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра. | Уметь выполнять ведение мяча в движении |
| 77 | Взаимодействие двух игроков | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов на оценку. Учебная игра. | Уметь выполнять ведение мяча в движении броски |
|  | **IV четверть-24ч**  ***Легкая атлетика***  **Длительный бег** | | |
| 80-81 | Преодоление препятствий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 82-83 | Развитие выносливости | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба) на оценку. Комплексы упражнений на развитие  выносливости. | Корректировка техники бега |
| 84-85 | Переменный бег | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба) на оценку. Развитие выносливости. | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 86 | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности на оценку. | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 87 | Развитие силовой выносливости | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба) на оценку. Развитие выносливости. |  |
| 88 | Гладкий бег | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Развитие выносливости. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону |
| 89 |  | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба) на оценку. Развитие выносливости. |  |
| 90 |  | Кросс 1 км по пересеченной местности на результат. Игра «Охотники и зайцы». |  |
|  | Спринтерский бег | | |
| 91-92 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Бег на скорость 30 м. на оценку. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |
| 93-94 | Высокий старт | Бег на скорость 60 м. на оценку. Развитие скоростных способностей. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |
| 95 | Финальное усилие. Эстафеты | Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге |
| 96 | Развитие скоростных способностей | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.. Уметь бегать с максим. скоростью 60 м. |
| 97 | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 400 м. на оценку. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость) |
|  | Метание | | |
| 98 | Развитие скоростно-силовых способностей | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха |
| 99 | Метание мяча на дальность | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | Уметь демонстрировать финальное усилие |
| 100 | Метание мяча на дальность | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать технику в целом |
|  | Прыжки | | |
| 101 | Прыжок в длину с разбега | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега на результат. Подведение итогов. |  |

**5. Приложение**

**5.1** **Контрольно-измерительные материалы:**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид работы. | Тема. |
| на результат | Прыжок в длину с места |
| на результат | Бег 30 м. с высокого старта |
| на результат | Бросок набивного мяча |
| на результат | Прохождение дистанции 400 м |

**5.2 Уровень физической подготовленности 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | класс | мальчики | | | девочки | | |
| высший | средний | низкий | высший | средний | низкий |
| Бег 30 м (сек) | | | | | | | |
| 4 | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 6,9 | 7,6 | 8,2 |
| Прыжки в длину с места (см) | | | | | | | |
| 4 | 160 | 150 | 130 | 130 | 120 | 110 |
| Бросок набивного мяча весом 1 кг. (см) | | | | | | | |
| 4 | 450 | 440 | 430 | 430 | 420 | 410 |

**Список литературы.**

1. Авилова С.А., Калинина Т.В. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. Волгоград: Учитель, 2011.
2. Дмитриев А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития. М., Воронеж, 2012.
3. Ефименко Н.Е. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младше школьного возраста. М., 2011.
4. Захарова Т.Н., Суровикина Т.Н. Формирование здорового образа жизни у младше школьников. Волгоград: Учитель, 2012.
5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы. М.: Вако,. 2010
6. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 2010
7. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Владос – пресс, 2009.
8. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. Учебная литература, 2012
9. Е.П. Пименов - Пальчиковые игры. – Ростов- на - Дону «Феникс» 2011г.
10. Шапцева Н.Н. Наш выбор – здоровье. Досуговая программа, разработки, рекомендации. Учитель, 2014.