

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 17»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 /Е.А.Малова/

Утверждена

Приказ №142-ОД от «29» августа 2022 г. №17»

Директор  /Е.В.Иванова/



## **Адаптированная рабочая программа**

по предмету «Физическая культура»  
(2-4 класс, 7,2)

учителя физической культуры

2022-2023 учебный год

## **I. Пояснительная записка**

**Адаптированная рабочая программа составлена согласно следующих документов:**

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12, п.1; ст.8, п.1);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный Приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г. №1598 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития;
- Основная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития МБОУ «СОШ №17» на 2022-2023 учебный год;

По предмету Физическая культура на основе УМК: Разработана на основе примерной программы по учебным предметам: Начальная школа/ [сост. Е.С. Савинов]. - М.: Просвещение, 2010; Начальная школа. В 2 ч. – 5-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2011; Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы

В федеральном базисном плане на изучение предмета Физическая культура отводится 3 часа в неделю (102 часа в год).

## **II. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Предметные результаты** освоения курса физической культуры на уровне основного общего образования предполагают, что у учащегося сформированы:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Основные задачи реализации содержания: Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- Ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- Измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- Выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## **Физическое совершенствование**

### **Выпускник научится:**

- Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- Выполнять организующие строевые команды и приемы;
- Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- Играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- Плавать, в том числе спортивными способами;
- Выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

### Предметные результаты освоения АООП НОО

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- овладение умениями организовывать

здоровьесберегающуюжизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Формирование универсальных учебных действий**

(личностные и метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения предметов** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

#### **Личностные результаты**

##### **У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя

народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

– ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

– знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

– развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

– установка на здоровый образ жизни;

– основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

– чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

#### **Выпускник получит возможность для формирования:**

– внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

– выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

– устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

– адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

– положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;



- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

#### Личностные результаты освоения АООП НОО

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР личностные результаты освоения АООП НОО должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

- б) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом

информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

– осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

– использовать знаковых символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

– строить сообщения в устной и письменной форме;

– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

**Выпускник получит возможность научиться:**

– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

– осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

– осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

– строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

– произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– формулировать собственное мнение и позицию;

– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

– задавать вопросы;

– контролировать действия партнера;

– использовать речь для регуляции своего действия;

– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

– учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

– понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

### Метапредметные результаты освоения АООП НОО

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР метапредметные результаты освоения АООП НОО должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях

неуспеха;

4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;

7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.



### **III.Содержание учебного предмета**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня.Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на

переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами

вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

## **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **Коррекционно-развивающая область и основные задачи реализации содержания**

**Основные задачи реализации содержания: совершенствование движений.** Коррекция отдельных сторон психической деятельности и личностной сферы. Формирование учебной мотивации, стимуляция сенсорно-перцептивных, мнемических и интеллектуальных процессов. Гармонизация психоэмоционального состояния, формирование позитивного отношения к своему "Я", повышение уверенности в себе, развитие самостоятельности, формирование навыков самоконтроля. Развитие речевой деятельности, формирование коммуникативных навыков, расширение представлений об окружающей действительности.

**Основные задачи реализации содержания: Укрепление здоровья, коррекция недостатков психомоторной и эмоционально-волевой сфер. Развитие общей и речевой моторики.**

**Развитие координации движений, чувства ритма, темпа, коррекция пространственной ориентировки.**

## Тематическое планирование

Вид программного материала	2 класс
<b>Базовая часть</b>	<b>68</b>
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Подвижные игры с элементами спортивных	14
Гимнастика с элементами акробатики	14
Легкоатлетические упражнения	22
Лыжная подготовка	18
<b>Вариативная часть</b>	<b>34</b>
<b>Итого:</b>	<b>102</b>



#### IV. Календарно – тематическое планирование.

Наименование раздела	Тема уроков	Номер урока	Ход урока	Домашнее задание	Дата 2А	Дата 2Б
Легкая атлетика	Ходьба и бег.	1		Комплекс № 1	03.09.18	03 .09.18
	Бег на короткие дистанции	2	Зачет	Комплекс № 1	05.09.18	05 .09.18
	Бег на короткие дистанции	3	Зачет	Комплекс № 1	07.09.18	07 .09.18
	Бег на длинные дистанции	4		Комплекс № 1	10.09.18	10 .09.18
	Чередование ходьбы и бега	5		Комплекс № 1	12.09.18	12 .09.18
	Кроссовая подготовка	6		Комплекс № 1	14.09.18	14 .09.18
	Метание малого мяча	7		Комплекс № 1	17.09.18	17 .09.18
	Метание малого мяча в цель	8	Зачет	Комплекс № 1	19.09.18	19 .09.18
	Метание малого мяча на дальность	9		Комплекс № 1	21.09.18	21 .09.18
	Прыжок в длину с места.	10		Комплекс № 1	24.09.18	24 .09.18
	Прыжок в длину с места. Отталкивание и приземление.	11	Зачет	Комплекс № 1	26.09.18	26 .09.18
	Прыжок в длину с места. Закрепление.	12		Комплекс № 1	28.09.18	28 .09.18
	Упражнения на формирование правильной осанки	13		Комплекс № 1	01.10.18	01 .10.18
	Подвижные игры на основе легкой атлетики	14		Комплекс № 1	03.10.18	03 .10.18
	Подвижные игры на основе легкой атлетики	15		Комплекс № 1	05.10.18	05 .10.18
	Подвижные игры на основе легкой атлетики	16	Зачет	Комплекс № 1	08.10.18	08 .10.18

Спортивные игры	Подвижные игры на основе легкой атлетики	17		Комплекс № 3	10.10.18	10 .10.18
	Подвижные игры на основе легкой атлетики	18		Комплекс № 3	12.10.18	12 .10.18
	Подвижные игры на основе легкой атлетики	19		Комплекс № 3	15.10.18	15 .10.18
	Подвижные игры на основе легкой атлетики	20		Комплекс № 3	17.10.18	17 .10.18
	Подвижные игры на основе легкой атлетики	21		Комплекс № 3	19.10.18	19 .10.18
	Подвижные игры на основе футбола	22		Комплекс № 3	22.10.18	22 .10.18
	Подвижные игры на основе футбола	23		Комплекс № 3	24.10.18	24 .10.18
	Подвижные игры на основе волейбола	24	Зачет	Комплекс № 3	26.10.18	26 .10.18
	Подвижные игры на основе волейбола	25		Комплекс № 3	07.11.18	07 .11.18
	Подвижные игры на основе баскетбола	26	Зачет	Комплекс № 3	09.11.18	09 .11.18
	Подвижные игры на основе баскетбола	27		Комплекс № 3	12.11.18	12 .11.18
Гимнастика	Вводный. Кувырок вперед.	28		Комплекс № 2	14.11.18	14 .11.18
	Кувырок в сторону.	29		Комплекс № 2	16.11.18	16 .11.18
	Стойка на лопатках согнув ноги.	30		Комплекс № 2	19.11.18	19 .11.18
	Перекат из стойки на лопатках в упор присев	31		Комплекс № 2	21.11.18	21 .11.18
	Перекат из стойки на лопатках в упор присев	32		Комплекс № 2	23.11.18	23 .11.18
	Акробатическая комбинация.	33	Зачет	Комплекс № 2	26.11.18	26 .11.18
	Вис стоя и лежа.	34	Зачет	Комплекс № 2	28.11.18	28 .11.18
	Вис стоя и лежа.	35		Комплекс № 2	30.11.18	30 .11.18

	Вис спиной к гимнастической стенке	36		Комплекс № 2	03.12.18	03 .12.18
	Вис спиной к гимнастической стенке	37		Комплекс № 2	05 .12.18	05 .12.18
	Поднимание согнутых и прямых ног в висе спиной к гимнастической стенке.	38		Комплекс № 2	07 .12.18	07 .12.18
	Поднимание согнутых и прямых ног в висе спиной к гимнастической стенке.	39		Комплекс № 2	10 .12.18	10 .12.18
	Лазание по наклонной скамье	40	Зачет	Комплекс № 2	12 .12.18	12 .12.18
	Лазание по наклонной скамье	41	Зачет	Комплекс № 2	14 .12.18	14 .12.18
	Лазание по наклонной скамье	42		Комплекс № 2	17 .12.18	17 .12.18
	Лазание по канату	43		Комплекс № 2	19 .12.18	19 .12.18
	Лазание по канату	44		Комплекс № 2	21 .12.18	21 .12.18
	Лазание по канату	45		Комплекс № 2	24 .12.18	24 .12.18
	Развитие гибкости	46	Зачет	Комплекс № 2	26 .12.18	26 .12.18
	Подвижные игры на основе гимнастики.	47		Комплекс № 2	28 .12.18	28 .12.18
	Подвижные игры на основе гимнастики.	48		Комплекс № 2	14 .01.19	14 .01.19
Лыжная подготовка	Вводный. Построение. Перенос лыж к месту занятий.	49		Комплекс № 4	14 .01.19	14 .01.19
	Скользкий шаг	50	Зачет	Комплекс № 4	16 .01.19	16 .01.19
	Скользкий шаг. Поворот переступанием на месте	51		Комплекс № 4	21 .01.19	21 .01.19
	Скользкий шаг. Поворот переступанием на месте	52	Зачет	Комплекс № 4	21 .01.19	21 .01.19
	Скользкий шаг. Поворот переступанием на месте	53		Комплекс № 4	23 .01.19	23 .01.19
	Скользкий шаг. Спуск в стойке устойчивости	54		Комплекс № 4	28 .01.19	28 .01.19

	Скользкий шаг. Спуск в стойке устойчивости	55		Комплекс № 4	28 .01.19	28 .01.19
	Поворот переступанием с продвижением вперед	56		Комплекс № 4	30 .01.19	30 .01.19
	Поворот переступанием с продвижением вперед	57	Зачет	Комплекс № 4	04 .02.19	04 .02.19
	Скользкий шаг. Спуск в стойке устойчивости	58	Зачет	Комплекс № 4	04 .02.19	04 .02.19
	Скользкий шаг. Спуск в стойке устойчивости	59		Комплекс № 4	06 .02.19	06 .02.19
	Скользкий шаг. Поворот переступанием с продвижением вперед	60		Комплекс № 4	11 .02.19	11 .02.19
	Подъем лесенкой наискось. Скользящий шаг.	61		Комплекс № 4	11 .02.19	11 .02.19
	Попеременный двухшажный ход.	62	Зачет	Комплекс № 4	13 .02.19	13 .02.19
	Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости	63		Комплекс № 4	20 .02.19	18 .02.19
	Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости	64	Зачет	Комплекс № 4	22 .02.19	18 .02.19
	Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости	65		Комплекс № 4	22 .02.19	20 .02.19
	Попеременный двухшажный ход.	66		Комплекс № 4	27 .02.19	25 .02.19
	Попеременный двухшажный ход.	67	Зачет	Комплекс № 4	01 .03.19	25 .02.19
	Попеременный двухшажный ход.	68		Комплекс № 4	01 .03.19	27 .02.19
	Попеременный двухшажный ход.	69		Комплекс № 4	06 .03.19	04 .03.19
	Игры на лыжах	70		Комплекс № 4	13.03.19	04 .03.19
	Игры на лыжах	71		Комплекс № 4	15.03.19	06 .03.19
	Игры на лыжах	72	Зачет	Комплекс № 3	15.03.19	11.03.19
Спортивные игры	Упражнения на формирование правильной осанки	73		Комплекс № 3	20.03.19	11.03.19

	Упражнения на профилактику плоскостопия	74	Зачет	Комплекс № 3	22.03.19	13.03.19
	Упражнения на профилактику простудных заболеваний	75		Комплекс № 3	22.03.19	18.03.19
	Подвижные игры на основе баскетбола	76		Комплекс № 3	02.04.19	18.03.19
	Подвижные игры на основе баскетбола	77		Комплекс № 3	05.04.19	20.03.19
	Подвижные игры на основе баскетбола	78		Комплекс № 3	05.04.19	01.04.19
Легкая атлетика	Подвижные игры на основе баскетбола	79		Комплекс № 5	10.04.19	01.04.19
	Подвижные игры на основе баскетбола	80		Комплекс № 5	12.04.19	03.04.19
	Подвижные игры на основе баскетбола	81		Комплекс № 5	12.04.19	08.04.19
	Подвижные игры на основе волейбола	82		Комплекс № 5	17.04.19	08.04.19
	Подвижные игры на основе волейбола	83	Зачет	Комплекс № 5	19.04.19	10.04.19
	Подвижные игры на основе волейбола	84		Комплекс № 5	19.04.19	15.04.19
Спортивные игры	Подвижные игры на основе футбола	85		Комплекс № 5	24.04.19	15.04.19
	Подвижные игры на основе футбола	86	Зачет	Комплекс № 5	26.04.19	17.04.19
	Подвижные игры на основе футбола	87		Комплекс № 5	26.04.19	22.04.19
	Подвижные игры на основе легкой атлетике	88		Комплекс № 5	08.05.19	22.04.19
	Подвижные игры на основе легкой атлетике	89	Зачет	Комплекс № 5	15.05.19	24.04.19
	Подвижные игры на основе легкой атлетике	90		Комплекс № 5	17.05.19	29.04.19
	Подвижные игры на основе легкой атлетике	91		Комплекс № 5	17.05.19	29.04.19
	Подвижные игры на основе легкой атлетике	92		Комплекс № 5	22.05.19	06.05.19
	Подвижные игры на основе легкой атлетике	93		Комплекс № 5	24.05.19	06.05.19
	Упражнения на профилактику плоскостопия	94		Комплекс № 5	24.05.19	08.05.19
Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции	95		Комплекс № 5	29.05.19	13.05.19
	Бег на короткие дистанции	96		Комплекс № 5	31.05.19	13.05.19
	Кроссовая подготовка	97	Зачет	Комплекс № 5	31.05.19	15.05.19
	Кроссовая подготовка	98	Зачет	Комплекс № 5		20.05.19
	Прыжок в длину с места	99		Комплекс № 5		20.05.19
	Прыжок в длину с разбега 4 - 5 шагов	100	Зачет	Комплекс № 5		22.05.19
	Метание набивного мяча	101		Комплекс № 5		27.05.19
	Метание малого мяча в цель	102		Комплекс № 5		27.05.19

## Контрольно-измерительные материалы

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	оценка	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м. (с)	0	7,5 и ↑ 7,1 6,8 6,6	7,3-6,2 7,0-6,0 6,7-5,7 6,5-5,6	5,6 и ↓ 5,4 5,1 5,1	7,6 и ↑ 7,3 7,0 6,6	7,5-6,4 7,2-6,2 6,9-6,0 6,5-5,6	5,8 и ↓ 5,6 5,3 5,2
Координационные	Челночный бег 3×10 м.	0	11,2 и ↑ 10,4 10,2 9,9	10,8-10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	9,9 и ↓ 9,1 8,8 8,6	11,7 и ↑ 11,2 10,8 10,4	11,3-10,6 10,7-10,1 10,3-9,7 10,0-9,7	10,2 и ↓ 9,7 9,3 9,1
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	0	100 и ↓ 110 120 130	115-135 125-145 130-150 140-160	155 и ↑ 165 175 185	85 и ↓ 90 110 120	110-130 125-140 135-150 140-150	150 и ↑ 155 160 170
Выносливость	6-минутный бег (м)	0	700 и менее 750 800 850	750-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 и более 1150 и более 1200 и более 1250 и более	500 и менее 550 и менее 600 и менее 650 и менее	600-800 650-850 700-900 750-950	9000 и более 950 и более 1000 и более 1050 и более
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	0	1 и ниже 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и выше 7,5 7,5 8,5	2 и ниже 2 2 3	6-9 5-8 6-9 7-10	12,5 и выше 11,5 13,5 14,0
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (м); на низкой перекладине из виса лежа (д)	0	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 5 5	2 и ниже 3 3 4	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и выше 14 16 18

## Методическая литература

№ п/п	Автор и название учебника, Методическая литература <b>Учебники</b>	Издательство	Год издания
1.	Б. Б. Егоров «Физическая культура»	Москва, Баласс	2011
2.	В. И. Лях «Мой друг – физкультура»	Москва, Просвещение	2011, 2012
3.	А. П. Матвеев «Физическая культура»	Москва, Просвещение	2010
<b>Рабочие программы</b>			
1.	В. И. Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся «Физкультура 1 – 11 классы» ФГОС.	Москва, Просвещение	2011
2.	В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1 - 11 классы	Москва, Просвещение	2012
<b>Методические пособия</b>			
1.	А. Ю. Патрикеев Подвижные игры. 1 – 4 классы.	Москва - ВАКО	2010
2.	К. Р. Мамедов Физкультура. Тематическое планирование по 2- и 3- часовой программам 1 - 11 классы.	Волгоград, Учитель	2011
3.	И. Верхлин, К. А. Воронцов Физкультура. Новый ФГОС. Входные и итоговые проверочные работы	Москва - ВАКО	2011
<b>Справочно – информационная литература</b>			
1.	М. А. Бесова. В школе и на отдыхе. Игры для детей от 6 до 10 лет. Ярославль – Академия развития - 1997		
2.	Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. М: ВАКО – 2005		
3.	Л. П. Фатеева. 300 подвижных игр для младших школьников. Ярославль – Академия развития - 2000		