

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ АЛЕКСЕЯ КРУТАЛЕВИЧА ГВАРДЕЙСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

238210, Калининградская область,
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30-а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96
E – mail: gvardeiskschool@mail.ru
<https://mboush2.ru>

Рекомендована к использованию
Педагогический совет
Протокол от 31.05.2022г № 7

Утверждаю
Директор школы
_____ Гартунг Е.С.
Приказ от 01.06.2022г № 165-ОД

Рабочая программа

для обучающихся с задержкой психического развития
(Вариант 7.2)

Наименование учебного предмета	<u>физическая культура</u>
Класс <u>2</u>	
Срок реализации программы, учебный год	<u>2022-2023</u>
Рабочую программу составила	<u>Аброськина Н.А.</u>

г. Гвардейск

2022 год

Критерий	Ответственный	Подпись	Расшифровка подписи
Соответствие структуре, техническим требованиям	Ответственное лицо, назначенное директором		
Соответствие ООП уровня	Руководитель МО		
Полнота содержания	Заместитель директора		

Содержание

1. Пояснительная записка	4 стр.
2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса	5 стр.
3. Описание места учебного предмета в учебном плане	5 стр.
4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета	6 стр.
5. Планируемые результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса	6 стр.
6. Содержание учебного предмета, коррекционного курса	10 стр.
7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся	12 стр.
8. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности	16 стр.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «**Физическая культура**» для обучающихся с ЗПР разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ. От 29.12.2012г.
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении САНПИН 2.4.2.3286-15 "Санитарно –эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих задач:

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Направления коррекционной работы

1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития
2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности
3. Развитие основных мыслительных операций

Планируемые результаты освоения обучающимися с ЗПР АООП НОО дополняются результатами освоения программы коррекционной работы.

2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса

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

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корректируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Коррекционный курс способствует

- исправлению недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формированию первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладению учащимся основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формированию понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Количество часов, отводимое во 2 классе на изучение предмета «Физическая культура», составляет 68 часов в год (2 часа в неделю)

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. Планируемые результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и

научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ✓ ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- ✓ выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- ✓ моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- ✓ устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- ✓ классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- ✓ приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- ✓ самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- ✓ формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- ✓ овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- ✓ использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- ✓ использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- ✓ вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- ✓ описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- ✓ строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- ✓ организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- ✓ проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- ✓ продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении

задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- ✓ конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- ✓ оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- ✓ контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- ✓ предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- ✓ проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- ✓ осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

1) Знания о физической культуре:

- ✓ описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- ✓ кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости,

координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

Планируемые результаты коррекционного курса:

Коррекция нарушений физического развития, психомоторики, отклонений в эмоционально - волевой сфере.

Развитие мелкой и общей моторики, ориентировки в пространстве;

Развитие координации, двигательных умений и навыков;

Развитие чувства темпа и ритма.

6. Содержание учебного предмета, коррекционного курса и внутрипредметного модуля

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок »); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партнерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и

увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («невалюшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры, и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Плавательная подготовка

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Рольевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Основное содержание внутрипредметного модуля «Выполнение нормативных требований комплекса ГТО»

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

Содержание коррекционного курса

1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук, охрана и укрепление физического и нервно-психического здоровья
2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:
 - развитие зрительного восприятия;
 - развитие зрительной памяти и внимания;
 - развитие пространственных представлений ориентации;
 - развитие представлений о времени;
 - развитие слухового внимания и памяти.
3. Развитие основных мыслительных операций
 - умения работать по словесной инструкции, алгоритму;
 - умения планировать деятельность;
 - расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря;
 - коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№	Название раздела	Количество часов	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Знания о физической культуре	1	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). <...>	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; включение в урок игровых процедур, с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных
2	Гимнастика с элементами аэробики	20		
3.	Легкая атлетика	22		
4	Подвижные игры	11		
5	Внутрипредметный модуль: «Выполнение нормативных требований комплекса ГТО»	14		

				межличностных отношений в классе;
Итого 68 часов (из них 14 модульных занятий)				

Номер урока по порядку	Номер урока в разделе/теме	Название раздела/темы уроков	Виды, формы контроля
Знания о физической культуре.			
1	1	Организационно-методические указания. Вводный инструктаж.	собеседование
Лёгкая атлетика			
2	1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	физический практикум
3	2	Техника челночного бега. 3X10 м.	физический практикум
4	3	Входной мониторинг.	контрольная работа
5	4	Техника метания мешочка на дальность.	физический практикум
Внутрипредметный модуль: «Выполнение нормативных требований комплекса ГТО»			
6	1	Модуль1. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	физический практикум
7	2	Модуль2. Вис на время.	физический практикум
Лёгкая атлетика.			
8	5	Бег 30м.	физический практикум
9	6	Техника прыжка в длину с разбега.	физический практикум
10	7	Прыжок в длину с разбега на результат.	физический практикум
11	8	Метание теннисного мяча в цель.	зачет
12	9	Тестирование метание малого мяча на точность	физический практикум
13	10	Бег 300м.	физический практикум
14	11	Встречная эстафета.	физический практикум
15	12	Техника прыжка в длину с места.	физический практикум
Гимнастика с элементами акробатики			
16	1	Строевые упражнения и команды. Расчёт по номерам, стоя в одной шеренге.	физический практикум
17	2	Строевые упражнения и команды. Перестроение на месте из одной шеренги в две по команде.	физический практикум
Внутрипредметный модуль: «Выполнение нормативных требований комплекса ГТО»			
18	3	Модуль3. Ловля и броски малого мяча в	Зачёт

		парах.	
19	4	Модуль4. Прыжок в длину с места.	Зачёт
20	5	Модуль5. Наклона вперед из положения стоя.	зачёт
Гимнастика с элементами акробатики			
21	3	Строевые упражнения и команды. Перестроение на месте из двух в одну шеренгу в по команде.	физический практикум
22	4	Гимнастическая разминка. Упражнения для шеи, плеч, рук.	физический практикум
Подвижные игры			
23	1	Броски и ловля мяча в парах. «Догони мяч».	физический практикум
24	2	Броски и ловля мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	физический практикум
25	3	Броски и ловля мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	физический практикум
26	4	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	физический практикум
27	5	Эстафеты с мячом.	физический практикум
28	6	Упражнения и подвижные игры с мячом.	физический практикум
Гимнастика с элементами акробатики.			
29	5	Упражнения с гимнастической скакалкой. Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку.	физический практикум
30	6	Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.	физический практикум
31	7	Упражнения с гимнастическим мячом. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой и двумя руками.	физический практикум
32	8	Перебрасывание мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом.	физический практикум
33	9	Разучивание кувырок вперед, группировка.	физический практикум
34	10	Разучивание кувырок назад, группировка.	контрольная работа
35	11	Перекат. Стойка на лопатках.	физический практикум
36	12	Акробатическое соединение из 2-3 элемента.	физический практикум
37	13	Акробатическое соединение из 2-3 элемента.	физический практикум
38	14	Ходьба по гимнастическом скамейке.	физический практикум
39	15	Ходьба по гимнастическом бревну.	физический практикум
40	16	Вращение обруча.	физический практикум
41	17	Варианты вращения обруча.	физический практикум
42	18	Лазание по гимнастической стенке.	физический практикум
43	19	Лазание по канату.	физический практикум

44	20	Эстафеты с элементами гимнастики.	физический практикум
Внутрипредметный модуль: «Выполнение нормативных требований комплекса ГТО»			
45	6	Модуль6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	физический практикум
46	7	Модуль7. Метание теннисного мяча .	физический практикум
47	8	Модуль8. Бег 800м.	физический практикум
Подвижные игры			
48	7	Броски мяча через волейбольную сетку.	физический практикум
49	8	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	физический практикум
50	9	Броски мяча через волейбольную сетку с 2-3 шагов.	физический практикум
51	10	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	физический практикум
52	11	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	физический практикум
Внутрипредметный модуль: «Выполнение нормативных требований комплекса ГТО»			
53	9	Модуль9. Подвижные игры.	зачёт
54	10	Модуль10. Прыжок в длину с разбега.	зачёт
55	11	Модуль11. Смешанное передвижение по пересечённой местности 1 км.	зачёт
Лёгкая атлетика			
56	13	Преодоление полосы препятствия.	
57	14	Усложнённая полоса препятствий.	физический практикум
58	15	Беговые упражнения.	физический практикум
59	16	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта.	Зачет
60	17	Промежуточная аттестация.	контрольная работа
61	18	Тестирование челночного бега 3х 10 м.	зачёт
62	19	Тестирование метания мешочка на дальность.	зачёт
63	20	Прыжок в длину с разбега.	физический практикум
64	21	Кросс 5 минут.	физический практикум
65	22	Бег 1000м.безучёта времени	зачёт
Внутрипредметный модуль: «Выполнение нормативных требований комплекса ГТО»			
66	12	Модуль12. Подвижные игры с мячом.	физический практикум
67	13	Модуль13. Эстафеты с предметами.	физический практикум
68	14	Модуль14. Сдача норм ГТО	зачёт
Итого 68 часов (из них 14 модульных занятий)			

Основные виды учебной деятельности обучающихся:

- физические упражнения, их комплексы;
- соревнования;
- закаливание организма;
- гигиена труда и быта;
- активно-двигательные виды туризма;
- физкультминутки;

- динамические паузы;
- гимнастика;
- послерабочие реабилитационные упражнения;
- прогулки;
- подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования.

8. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» включает необходимый набор инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса, специфики учебного предмета, а также особенностей базовых видов спорта, используемых в образовательном учреждении, и минимально допустимый перечень книгопечатной продукции, печатных, технических и других информационных средств обучения.

Спортивный инвентарь

Мячи: резиновые легкие; баскетбольные, футбольные, волейбольные; теннисные Полный комплект (на каждого ученика класса) Мячи набивные весом 1, 1,5, 2 кг.

Мат гимнастический Комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на двух учеников)

Скакалки детские.

Гимнастические коврики.

Обруч пластиковый детский.

Палка гимнастическая.

Конусы.

Кегли. Полный комплект

Рулетка измерительная. Свисток игровой. Секундомер. Флажки стартовые. Не менее одного на класс Эстафетные палочки Лыжи детские с креплениями и палками.

Учебно-практическое оборудование Стенка гимнастическая.

Перекладина гимнастическая (пристеночная).

Бревно напольное.

Скамейка гимнастическая жесткая (2, 3, 4 м).

Гимнастический подкидной мостик.

Козел гимнастический.

Стойка для прыжков в высоту с планкой.

Щит баскетбольный тренировочный.

Канат для лазания (5 м)

Волейбольная стойка универсальная. Сетка волейбольная.

Сетка для переноса и хранения мячей.

Аптечка для оказания первой помощи

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):

Примерная программа по физической культуре. Авторская программа по физической культуре. Журнал «Физическая культура в школе». Учебно-методические пособия для учителя по физической культуре. Книги о физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Технические средства обучения: Магнитофон, музыкальный центр. Компьютер и мультимедийный проектор (по возможности)

Учебно-методическое обеспечение предмета

Учебно-методическое обеспечение предмета

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.

2. *Лях В.И.* Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
3. *Патрикеев А.Ю.* Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. М.: ВАКО, 2013.
4. Подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.