

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 класса с ЗПР осваивающих АООП НОО (вариант 7.2) разработана на основе следующих **нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:**

1. Приказ Минобразования России от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального образования».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г № 345 № «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.05.2019 г № 233 « О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г № 345»;
4. АООП НОО МАОУ ООШ с Каменноозерское,

При организации образовательного процесса используется учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы: Лях В.И. "Мой друг – физкультура"- Москва, «Просвещение», 2015.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Важнейшим требованием проведения современного 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.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Общая характеристика учебного предмета.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п.

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Место учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет "Физическая культура" входит в образовательную область "Физическая культура".

В Федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится 3 часа в неделю 102 часа, в 1 классе 99 часов, всего 405 часов 34 уч. недели

Планируемые результаты

1 класс

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

2 класс

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

3 класс

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

4 класс

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Содержание курса

Знания о физической культуре

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

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.

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 игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, 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.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 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.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и т.д.).

Легкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

Броски: большого мяча разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; лежание; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

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:

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача.

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.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей»; «Кого называли – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

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: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; 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; на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

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); равномерный бег.

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений; 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.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); 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.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, набивной мяч, средний обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: со средними мячами, с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами —1 кг (поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров;

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей - 1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Основная форма организации учебных занятий по физической культуре – урок. В зависимости от этапа изучения темы организуются уроки вводные, на ознакомление с новым материалом, комбинированные уроки, уроки-эстафеты.

Приведенная примерная рабочая программа составлена на 102 часа (по 3 часа в неделю при 34 учебных неделях). В соответствии с ПрАООП продолжительность уроков составляет 40 минут.

Раздел «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» является сквозным. Информация (знания) об основных частях тела, их функционировании, знания о здоровом образе, способах заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих включается во все уроки физкультуры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

	Раздел	Тема (часы)	Примерное содержание уроков и основные виды деятельности обучающихся.
1	Легкая атлетика (30 часов)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Элементарные знания о значении занятием легкой атлетикой для укрепления здоровья и физического развития. Разучивание. Построение в шеренгу, в колонну, комплекс ОРУ без предметов, ходьба и бег в колонне (в умеренном темпе). Тестирование.
2		Ходьба и бег	Повторение. Построение в шеренгу, в колонну, комплекс ОРУ без предметов, ходьба и бег в колонне (в умеренном темпе). Разучивание. Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с изменением длины и частоты шагов, ходьба в различном темпе: медленно, быстро. Ходьба на носках, на пятках. Бег с чередованием с ходьбой. Коррекционная игра «Великаны и карлики»
3		Ходьба и бег в различных направлениях	Повторение Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с изменением длины и частоты шагов, ходьба в различном темпе: медленно, быстро. Ходьба на носках, на пятках. Бег с чередованием с ходьбой. Комплекс ОРУ. Разучивание. Ходьба и бег в различных направлениях

			Коррекционная игра «Великаны и карлики»
4		Ходьба и бег с преодолением препятствий	Повторение Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с изменением длины и частоты шагов, ходьба в различном темпе: медленно, быстро. Ходьба на носках, на пятках. Бег с чередованием с ходьбой. Комплекс ОРУ. Ходьба и бег в различных направлениях. Разучивание. ходьба с преодолением препятствий (гимнастическая скамейка), наступая на нее. Коррекционная игра «Ястребы и утки»
5		Ходьба и бег с преодолением препятствий	Повторение Строевые упражнения. комплекс ОРУ без предметов. Ходьба с различным положением и движением рук. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег в различных направлениях. Разучивание. ходьба с преодолением препятствий (гимнастическая скамейка). Коррекционная игра «Ястребы и утки»,
6		Ходьба и бег. Бег парами	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Бег парами (темп умеренный). Игра «Гуси-лебеди».
7		Ходьба и бег. Бег парами	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).

			Разучивание. Бег парами (темп умеренный). Игра «Гуси-лебеди».
8		Чередование бега и ходьбы парами	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Чередование бега и ходьбы парами Коррекционно-развивающая игра «Порядок и беспорядок»
9		Чередование бега и ходьбы парами	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Чередование бега и ходьбы парами Коррекционно-развивающая игра «Узнай, где звонили»
10		Ходьба и бег. Бег в ускорением.	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Чередование бега и ходьбы парами. Разучивание. Бег с ускорением (до 30 м) Коррекционная игра «Повтори не ошибись»
11		Ходьба и бег. Бег в ускорением.	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в

			заданном направлении (темп умеренный). Чередование бега и ходьбы парами. Разучивание. Бег с ускорением (до 30 м) Коррекционная игра «Повтори не ошибись»
12		Ходьба и бег. Бег в ускорением.	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Чередование бега и ходьбы парами. Разучивание. Бег с ускорением (до 30 м) Коррекционно-развивающая игра «Собери урожай»
13		Прыжки на месте с поворотом	Подводящие упражнения. прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Повторение. Бег с ускорением (до 30 м) Коррекционная игра «Повтори не ошибись» Разучивание. Прыжки на месте с поворотом Коррекционная игра «Совушки»
14		Прыжки на месте с поворотом	Подводящие упражнения. прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Повторение. Прыжки на месте с поворотом Разучивание. Игра «Вызов номеров» Упражнения на релаксацию Коррекционная игра «Совушки»
15		Прыжки в длину с места	Повторение. Игра «Вызов номеров» Упражнения на релаксацию Разучивание. Прыжки в длину с места Коррекционная игра «Совушки»
16		Прыжки в длину с места	Повторение. Прыжки в длину с места Разучивание. Игра на внимание «Птицы,

			рыбы, звери» Игра «Дракон кусает свой хвост»
17		Прыжки в длину с разбега	Повторение. Прыжки в длину с места. Игра на внимание «Птицы, рыбы, звери» Разучивание. Прыжки в длину с разбега Игра «Дракон кусает свой хвост»
18		Прыжки в длину с разбега	Повторение. Прыжки в длину с разбега Игра на внимание «Птицы, рыбы, звери» Игра «Дракон кусает свой хвост» Упражнения на релаксацию
19		Прыжки в длину с разбега	Повторение. Прыжки в длину с разбега Игра на внимание «Птицы, рыбы, звери» Игра «Дракон кусает свой хвост» Упражнения на релаксацию
20		Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги	Повторение. Прыжки в длину с разбега Разучивание. Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги Игра «Сорви шишку»
21		Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги	Повторение. Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги Разучивание Игра «Сорви шишку»
22		Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги	Повторение. Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги Разучивание. комплекс ОРУ в кругу Игра «Охотник и утки»
23		Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой	Разучивание «Ходьба змейкой», метание мяча на дальность правой и левой рукой Повторение. Комплекс ОРУ в кругу Коррекционная игра «У медведя во бору»
24		Метание с места малого мяча на	Повторение. «Ходьба змейкой», комплекс

		дальность правой и левой рукой	ОРУ в кругу, метание мяча на дальность правой и левой рукой Коррекционная игра «У медведя во бору»
25		Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой	Повторение. Строевые упражнения. Разучивание. Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой Коррекционная игра «У медведя во бору»
26		Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой	Повторение. Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой Разучивание. ОРУ с малым мячом Игра «Пятнашки»
27		Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой	Повторение. ОРУ с малым мячом. Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой Игра «Пятнашки»
28		Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	Повторение. ОРУ с малым мячом. Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой Разучивание. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы Игра «Пятнашки»
29		Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	Повторение. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы Разучивание. Полоса препятствий Упражнения на дыхание и релаксацию
30		Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	Повторение. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. Полоса препятствий
31	Гимнастика (15 часов)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Сведения о гимнастических предметах.

			Коррекционные упражнения для развития мелкой моторики рук Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке,
32		Упражнения равновесии в	Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Канатоходец»
33		Упражнения равновесии в	Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук Игра «Канатоходец»
34		Упражнения равновесии в	Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с предметами в руках. Игра «Переправа»
35		Упражнения равновесии в	Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с предметами в руках. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Игра «Переправа»

36		Упражнения равновесии в	Повторение. Ходьба приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ со скакалками. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы Коррекционная игра «Кот и воробышки»
37		Упражнения равновесии в	Повторение. Ходьба приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Комплекс ОРУ со скакалками. Разучивание. Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Походи боком» (мешочек с песком на голове). Коррекционная игра «Кот и воробышки»
38		Ползание наклонной гимнастической скамейке по	Повторение. Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Походи боком» (мешочек с песком на голове). Комплекс ОРУ со скакалками. Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках
39		Ползание наклонной гимнастической скамейке по	Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ со скакалками. Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками
40		Ползание наклонной гимнастической скамейке по	Повторение. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками

			Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках Коррекционные упражнения «Ласточка», «Кошечка».
41		Лазание по гимнастической стенке	Беседа. Правила безопасности при лазании по гимнастической стенке Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках Разучивание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз Коррекционная игра «Невод»
42		Лазание по гимнастической стенке	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз Разучивание. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет Коррекционная игра «Невод»
43		Лазание по гимнастической стенке	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке. Разучивание. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Змея», «Колечко», «Птица» Коррекционная игра «Невод»
44		Лазание по гимнастической стенке	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Змея», «Колечко», «Птица» Коррекционная игра «День и ночь»
45		Лазание по гимнастической стенке	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Змея», «Колечко»,

			«Птица» Коррекционная игра «День и ночь»
46	Лыжная подготовка (10 часов)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Закрепление правил переноски лыж, их укладывания на снег. Закрепление правил дыхания на свежем воздухе. Повторение. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника»
47		Ходьба на лыжах	Повторение. Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника». Правила передвижения на лыжах, по лыжне. Правила дыхания на свежем воздухе. Разучивание. ступающий, скользящий ход. Игра «Лыжные рельсы»
48		Ходьба на лыжах	Повторение. Ступающий, скользящий ход. Разучивание. одновременный и попеременный двухшажный ход Игра «Лыжные рельсы»
49		Повороты на месте и в движении	Повторение. Ступающий, скользящий ход, одновременный и попеременный двухшажный ход. Разучивание. повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж Игра «Лыжный поезд»
50		Повороты на месте и в движении	Повторение. повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж Разучивание. повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж Игра «Лыжный поезд»
51		Подъемы	Повторение. повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж Разучивание. Подъем «Лесенкой»,

			«Елочкой» Коррекционная игра «Лыжные дуэты»
52		Спуск и торможение	Повторение. Подъем «Лесенкой», «Елочкой» Разучивание. Спуск в высокой стойке; Торможение «плугом». Коррекционная игра «Лыжные дуэты»
53		Спуск и торможение	Повторение. Подъем «Лесенкой», «Елочкой», спуск в высокой стойке; Торможение «плугом». повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж Разучивание. Комплекс ОРУ н развитие координации движений. Коррекционная игра «Лыжные буксиры»
54		Передвижение в медленном темпе	Повторение. Подъем «Лесенкой», «Елочкой», спуск в высокой стойке; Торможение «плугом». повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж Разучивание. Передвижение в медленном темпе Коррекционная игра «Лыжные буксиры»
55		Передвижение в медленном темпе	Повторение. Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Передвижение в медленном темпе. Коррекционная игра «Лыжные буксиры», «Лыжные дуэты».
56	Подвижные игры (24 часа)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Разучивание. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения

57		Школа мяча	Повторение. Упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Разучивание. Передача мяча по кругу, в колонне Игра «горячий мяч»
58		Школа мяча	Повторение. Передача мяча по кругу, в колонне Разучивание. Передача мяча в шеренге сверху Игра «горячий мяч»
59		Школа мяча	Повторение. Передача мяча в шеренге сверху Разучивание. Передача мяча снизу, сбоку Игра «Охотники и зайцы»
60		Подвижные игры на основе пионербола	Подводящие упражнения. Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево. Повторение. Передача мяча снизу, сбоку Разучивание. Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра) Игра «Кого назвали – тот и ловит»
61		Подвижные игры на основе пионербола	Подводящие упражнения. Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево. Повторение. Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра), передача мяча в шеренге сверху. Игра «Не урони мяч» Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок»
62		Подвижные игры на основе пионербола	Подводящие упражнения. Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за

			головой; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево. Повторение. Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра), Передача мяча снизу, сбоку Разучивание. Перебрасывание мяча через сетку Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок»
63		Подвижные игры на основе пионербола	Повторение. Перебрасывание мяча через сетку Разучивание. Верхняя прямая подача Игра «Филин и пташки»
64		Подвижные игры на основе баскетбола	Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену. Повторение. Верхняя прямая подача Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола Игра «Филин и пташки»
65		Подвижные игры на основе баскетбола	Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену. Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола Упражнения на дыхание и релаксацию
66		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Разучивание. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками. Упражнения на дыхание и релаксацию.
67		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками.

			Упражнения на дыхание и релаксацию.
68		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками. Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение.
69		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками. Разучивание. Передача мяча двумя руками Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение
70		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Передача мяча двумя руками Коррекционная игра «Два мороза» Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение
71		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Передача мяча двумя руками Ловля и передача мяча на месте в парах Коррекционная игра «Два мороза» Дыхательные упражнения
72		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ловля и передача мяча на месте в парах Разучивание. Ловля и передача мяча на месте в тройках Дыхательные упражнения
73		Подвижные игры на основе баскетбола	Разучивание. Сюжетные ОРУ. Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках Дыхательные упражнения.
74		Подвижные игры на основе баскетбола	Разучивание. Игра с мячом «В кругу» (в двух командах) Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках Сюжетные ОРУ.
75		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках Сюжетные ОРУ.

			Разучивание. Ловля и передача мяча на месте в квадратах «Игра «День и ночь»
76		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ловля и передача мяча в квадратах «Игра «День и ночь»
77		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ловля и передача мяча в квадратах Ведение мяча Коррекционная игра «Светофор»
78		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах Ведение мяча Эстафета с мячом Упражнения на дыхание и релаксацию
79		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах Ведение мяча. Эстафета с мячом Упражнения на дыхание и релаксацию
80	Гимнастика (13 часов)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Роль правильной осанки в физическом развитии человека. Значение режима дня и утренней гимнастики для укрепления здоровья. Повторение. Строевые упражнения. Упражнения для правильной осанки. Дыхательные упражнения. Разучивание. ОРУ с мячом.
81		Корректирующие упражнения	Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Разучивание. Перекаты вперед-назад в группировке лежа Коррекционная игра. «Повтори не ошибись»
82		Корректирующие упражнения	Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Перекаты

			вперед-назад в группировке лежа Разучивание. Корригирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног Коррекционная игра. «Повтори не ошибись»
83		Корригирующие упражнения	Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Корригирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног Разучивание. ОРУ с набивными мячами. перекаты вперед-назад из положения упор присев Коррекционная игра. «Повтори не ошибись»
84		Корригирующие упражнения	Повторение. ОРУ с набивными мячами. Корригирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног, перекаты вперед-назад из положения упор присев Разучивание. ОРУ с обручем. Игра «Прыжки по кочкам»
85		Корригирующие упражнения	Повторение. ОРУ с обручем. Корригирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног. Перекаты вперед-назад из положения упор присев Разучивание. Перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя. Игра «Прыжки по кочкам»
86		Корригирующие упражнения	Повторение. ОРУ с обручем. перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя. Разучивание. ОРУ с использованием гимнастической лестницы Коррекционная игра «Лови-не лови»

87		Корригирующие упражнения	Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы Разучивание. Из положения лежа на спине в группировке перекаты назад-вперед в упор присев. Коррекционная игра «Вороны и воробьи»
88		Корригирующие упражнения	Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы. Из положения лежа на спине в группировке перекаты назад-вперед в упор присев. Разучивание. Упражнения на профилактику плоскостопия. Коррекционная игра «Вороны и воробьи»
89		Корригирующие упражнения	Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы. Упражнения на профилактику плоскостопия. Разучивание. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение Коррекционная игра «Белые медведи»
90		Корригирующие упражнения	Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. Коррекционная игра «Белые медведи»
91		Корригирующие упражнения	Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью Разучивание. Корригирующие упражнения для расслабления мышц Коррекционная игра «Белые медведи»
92		Корригирующие упражнения	Повторение. Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение

93	Легкая атлетика (10 часов)	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	Повторение. Строевые упражнения. Разучивание. Чередование бега и ходьбы Коррекционная игра «Медведь и пчелы»
94		Чередование бега и ходьбы на расстоянии	Чередование бега и ходьбы на расстоянии Повторение. Строевые упражнения. Повторение. Чередование бега и ходьбы Коррекционная игра «Медведь и пчелы»
95		Чередование бега и ходьбы на расстоянии	Повторение. Чередование бега и ходьбы Разучивание. Упражнения для развития динамического равновесия Коррекционная игра «Медведь и пчелы»
96		Быстрый бег	Повторение. Упражнения для развития динамического равновесия Разучивание. Быстрый бег. Игра «К своим флажкам»
97		Быстрый бег	Повторение. Упражнения для развития динамического равновесия. Повторение. Быстрый бег. Игра «К своим флажкам»
98		Быстрый бег	Повторение. Быстрый бег Разучивание. Эстафета с обручем Коррекционные упражнения на релаксацию и дыхание.
99		Быстрый бег	Повторение. Быстрый бег Повторение. Эстафета с обручем Коррекционные упражнения на релаксацию и дыхание.
100		Метание на дальность	Повторение. Эстафета с обручем Коррекционные упражнения на дыхание и релаксацию Разучивание. Метание на дальность.
101		Метание на дальность	Повторение. Метание на дальность Тестирование.
102		Метание на дальность	Повторение. Метание на дальность Тестирование.

Календарно - тематическое планирование по физкультуре 2 класс

№ уро ка	Наименование разделов, и тем уроков кол-во часов	дата		
		план	факт	
Легкая атлетика (30 часов)				
1	Правила поведения на уроках легкой атлетики Построение в шеренгу, в колонну	1		
2	Строевые упражнения (повороты направо, налево).	1		
3	Ходьба и бег в различных направлениях	1		
4	Ходьба и бег с преодолением препятствий(гимнастическая скамейка), наступая на нее.	1		
5	Ходьба и бег с преодолением препятствий (гимнастическая скамейка).	1		
6	Ходьба и бег. Бег парами (темп умеренный).	1		
7	Ходьба и бег. Бег парами (темп умеренный).	1		
8	Чередование бега и ходьбы парами	1		
9	Чередование бега и ходьбы парами	1		
10	Ходьба и бег. Бег с ускорением. (до 30 м)	1		
11	Ходьба и бег. Бег с ускорением. (до 30 м)	1		
12	Ходьба и бег. Бег с ускорением. (до 30 м)	1		
13	Прыжки на месте с поворотом Коррекционная игра «Совушки»	1		
14	Прыжки на месте с поворотом Игра «Вызов номеров»	1		
15	Прыжки в длину с места Коррекционная игра «Совушки»	1		
16	Прыжки в длину с места Игра на внимание «Птицы, рыбы, звери»	1		
17	Прыжки в длину с разбега Игра «Дракон кусает свой хвост»	1		
18	Прыжки в длину с разбега Упражнения на релаксацию	1		
19	Прыжки в длину с разбега Игра «Дракон кусает свой хвост»	1		
20	Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги	1		
21	Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги	1		
22	Комплекс ОРУ в кругу	1		
23	«Ходьба змейкой», метание мяча на дальность правой и левой рукой	1		
24	Комплекс ОРУ в кругу, метание мяча на дальность правой и левой рукой	1		
Легкая атлетика (6 часов) 2 четверть)				

25	Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой	1		
26	ОРУ с малым мячом	1		
27	Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой Игра «Пятнашки»	1		
28	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	1		
29	Полоса препятствий	1		
30	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы Полоса препятствий	1		
Гимнастика (15 часов)				
31	Техника безопасности на уроках гимнастики. Ходьба на носках по гимнастической скамейке	1		
32	Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук	1		
33	Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук	1		
34	Ходьба на носках по гимнастической скамейке с предметами в руках.	1		
35	Комплекс ОРУ со скакалками.	1		
36	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы	1		
37	Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Походи боком» (мешочек с песком на голове).	1		
38	Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках	1		
39	Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками	1		
40	Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках	1		
41	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз	1		
42	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет	1		
43	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса	1		
44	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса	1		
45	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса	1		
Лыжная подготовка (10 часов) 3 четверть				
46	Сообщение теоретических сведений Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1		
47	Ступающий, скользящий ход	1		
48	Одновременный и попеременный двухшажный ход	1		
49	Повороты на месте и в движении	1		
50	Повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж	1		
51	Подъем «Лесенкой», «Елочкой»	1		

52	Спуск в высокой стойке; Торможение «плугом».	1		
53	Комплекс ОРУ н развитие координации движений..	1		
54	Передвижение в медленном темпе	1		
55	Передвижение в медленном темпе Коррекционная игра « «Лыжные дуэты».	1		
Подвижные игры (24 часа)				
56	Техника безопасности при занятиях подвижными играми Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения	1		
57	Школа мяча Передача мяча по кругу, в колонне	1		
58	Школа мяча Передача мяча в шеренге сверху	1		
59	Школа мяча Передача мяча снизу, сбоку	1		
60	Подвижные игры на основе пионербола Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра)	1		
61	Подвижные игры на основе пионербола Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра), передача мяча в шеренге сверху.	1		
62	Подвижные игры на основе пионербола Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра), Передача мяча снизу, сбоку	1		
63	Подвижные игры на основе пионербола Верхняя прямая подача	1		
64	Подвижные игры на основе баскетбола Броски мяча снизу двумя руками о стену.	1		
65	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола	1		
66	Подвижные игры на основе баскетбола Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками.	1		
67	Подвижные игры на основе баскетбола Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками.	1		
68	Подвижные игры на основе баскетбола. Передача мяча двумя руками	1		
69	Подвижные игры на основе баскетбола Передача мяча двумя руками	1		
70	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча на месте в парах	1		
71	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча на месте в тройках	1		
72	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча на месте в тройках	1		
73	Подвижные игры на основе баскетбола Игра с мячом «В кругу» (в двух командах)	1		
74	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча на месте в квадратах	1		
75	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча на месте в квадратах	1		
76	Подвижные игры на основе баскетбола	1		

	Ловля и передача мяча в квадратах			
77	Подвижные игры на основе баскетбола Ведение мяча	1		
78	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах	1		
79	Подвижные игры на основе баскетбола Эстафета с мячом	1		
Гимнастика (13часов)				
80	Строевые упражнения. Упражнения для правильной осанки.	1		
81	Перекаты вперед-назад в группировке лежа	1		
82	Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног	1		
83	ОРУ с набивными мячами. перекаты вперед-назад из положения упор присев	1		
84	. ОРУ с обручем	1		
85	Перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя.	1		
86	ОРУ с использованием гимнастической лестницы	1		
87	Из положения лежа на спине в группировке перекаты назад-вперед в упор присев.	1		
88	Упражнения на профилактику плоскостопия.	1		
89	Упражнения на профилактику плоскостопия.	1		
90	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.	1		
91	Корректирующие упражнения для расслабления мышц	1		
92	Корректирующие упражнения для расслабления мышц	1		
Легкая атлетика (10 часов)				
93	Чередование бега и ходьбы	1		
94	Чередование бега и ходьбы	1		
95	Чередование бега и ходьбы	1		
96	Быстрый бег	1		
97	Быстрый бег	1		
98	Быстрый бег	1		
99	Быстрый бег	1		
100	Метание на дальность.	1		
101	Метание на дальность.	1		
102	Метание на дальность.	1		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 519259607574593999952456277565694459464737450445

Владелец Никитина Валентина Владимировна

Действителен с 30.05.2023 по 29.05.2024