Муниципальное образовательное учреждение

Петровская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Шедевр С.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № 1  от «30» 08. 2023 г. |  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МОУ Петровская СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/М.В.Сайдаль/  Приказ № 260 о.д.  от «01» 09. 2023 г. |

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

**по адаптированной образовательной программе**

**для детей с ограниченными возможностями здоровья**

**(ЗПР, вариант 7.1)**

**2 класс**

**2023/2024 учебный год**

**р.п. Петровское,2023**

**Пояснительная записка**

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования для обучающихся с ЗПР.

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598, вступил в силу 1 сентября 2016 г.);

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

• укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

• развитие двигательной активности обучающихся;

• достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;

• обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

• формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;

• формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

• приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;

• формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;

• воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;

• формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;

• развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

• коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;

• коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

• развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;

• профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

• коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;

• коррекция психических нарушений в процессе деятельности –зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;

• воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;

• развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;

• преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;

• обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;

• профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

• включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

• создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;

• организацию образовательного процесса путём индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;

• дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

• формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

**Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста**

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Обучающиесяс ЗПР по варианту 7.1,достигшие к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого к возрастной норме, у которых отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющиеся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Также у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, нарушения в сфере пространственных представлений, зрительно-моторной координации, нейродинамики, фонетико-фонематическоенедоразвитие и др. При этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

**Место учебного предмета в учебном плане**

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Согласно годовому плану образовательного учреждения МОУ Петровской СОШ на 2022-2023 учебный год на изучение адаптивной физической культуры в начальной школе выделяется 270 ч, из них в 1 классе 66ч (2ч в неделю, 33 учебные недели), по 68ч во 2 - 4 классах (2ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

 соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);

 старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;

 подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;

 адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;

 бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

 выбору одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях на улице);

 вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:

 попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);

 стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);

 ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербально и поведенчески негативное отношение к вредным привычкам;

 различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

 осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);

 осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);

 осознании затруднений (не получается определенное упражнение);

 разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;

 способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;

 возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

 умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

 возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);

 возможности контролировать импульсивные желания;

 корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения;

 умении проявлять терпение.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

 умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;

 проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

Метапредметные результаты

Освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом:

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

 понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;

 попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);

 умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

 способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;

 способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

 овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;

 овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;

 овладении умением работать в паре (помогать партнеру);

 овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);

 овладении умением адекватно воспринимать критику.

Предметные результаты

- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;

- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз,уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических способностей;

- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;

- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;

- называет основы личной гигиены;

- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.

- участвует в оставлении режима дня;

- выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

- проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);

- делает выводы о своем физическом развитием и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества;

- умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).

-выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;

- выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге;

-выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;

- выполняет серию действий;

- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;

- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега.

-выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию;

- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

- проговаривает порядок действий;

- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;

-удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;

- выполняет на память серию из 3-х упражнений;

- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.

- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;

- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;

- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;

- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;

- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);

- выполняет на память серию из 3-5 упражнений.

Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;

- строится в шеренгу самостоятельно;

- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;

- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие;

- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;

- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);

- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;

- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.

-Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;

- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения;

- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

- знает назначение спортивного инвентаря;

- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;

- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;

- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);

- выполняет на память серию из 3-5 упражнений;

- выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия.

-Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;

- выполняет упражнения на основе и под контролем рече - слухо -двигательной координации;

-выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;

- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;

- знает назначение спортивного инвентаря и проговаривает его;

- включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры;

- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.

-Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;

- строится самостоятельно;

- соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ;

- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;

- выполняет упражнения по памяти;

- выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.;

- запоминает 3-5 слов в игровой деятельности;

- восстанавливает запутанный алгоритм выполнения упражнения;

- проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия;

- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;

- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);

- включается в соревновательную деятельность.

-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;

- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога;

- выполняет серию упражнений с опорой на словесную инструкцию;

- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;

-удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;

- выполняет на память серию из 3-х упражнений;

- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).

**Нормативные документы**

**-** Закон РФ «Об образовании».

* [Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура»   
  в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы](https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/) (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации).
* [Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254](http://ivo.garant.ru/#/document/74634042/paragraph/1:0)   
  «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 13.03.2021 г.) .
* [Приказ Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 г. № 117](https://base.garant.ru/73948111/)   
  «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»
* [Приказ Минобрнауки России от 30.03.2016 № 336](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71274142/) «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»);
* [Распоряжение Минпросвещения России от 05.12.2019 № Р-124](https://rulaws.ru/acts/Rasporyazhenie-Minprosvescheniya-Rossii-ot-05.12.2019-N-R-124/)   
  «Об утверждении Методических рекомендаций по созданию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, условий для занятия физической культурой и спортом в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование"».
* [Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н](https://docs.cntd.ru/document/566484141) «**Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом** (в том числе при подготовке   
  и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

[Постановление Главного государственного санитарного врача РФ   
от 28.09.2020 № 28](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/) Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ([выписка](#требования) о санитарно-эпидемиологических требованиях к организации физического воспитанияпредставлена в конце методического письма).

* [Постановление Госстандарта РФ от 18.03.2003 г. № 81-ст](https://docs.cntd.ru/document/1200031620) Государственный стандарт РФ ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей».
* [Приказ Федерального агентства по техническому регулированию   
  и метрологии от 30.10.2014 г. № 1459-ст](https://docs.cntd.ru/document/1200114183) Национальный стандарт РФ ГОСТР 56199-2014 «Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций».

- Письмо Минобразования России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» http://www.webapteka.ru/phdocs/doc7249.html

- Письмо Минобразования России от 28.04.2003. № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений».

- Методическое письмо о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Ярославской области в 2021/2022 учебном году.

**Критерии оценивания** изложены в Положении «О системе контроля и оценивания образовательных достижений обучающихся в МОУ Петровская СОШ

приказ №267 о.д. от 28 августа 2019 г.

**Содержание программы**

**Знания об адаптивной физической культуре:** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических способностей. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

**Гимнастика с элементами акробатики:** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Висы, перемахи. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. 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.

Динамические упражнения с переменой 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; отжимания 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 вверхвперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**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, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. 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. 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. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег. Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Подвижные и спортивные игры:** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

**Лыжная подготовка:** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**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, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой 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 осанки*: Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

*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:* С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывание из руки в руку, подбрасывание двумя руками, 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 (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; 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 полуориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно составленным скамейкам с помощью.

**2 класс**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | Инструментарий (ЭОР) |
| 1. | **Знания об адаптивной физической культуре** | **3** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2. | **Легкая атлетика** | **19** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3. | **Подвижные и спортивные игры**  **- на материале легкой атлетики;**  **- на материале гимнастики с основами акробатики;**  **- на основе баскетбола;**  **- на основе волейбола;**  **- на основе футбола;** | **18**  6  2  6  2  2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4. | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | **2** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 5. | **Гимнастика с основами акробатики** | **11** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 6. | **Лыжные гонки** | **12** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 7. | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **2** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 8. | **Плавание** | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 9. | **Коррекционно-развивающие упражнения** | В процессе урока |  |
|  | Всего | 68 |  |

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**2 класс**

**Тема «Знания об адаптивной физической культуре»**

* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

**Тема «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества.

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

**Тема «Легкая атлетика»**

* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Тема «Гимнастика с основами акробатики»**

* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Тема «Лыжная подготовка»**

* организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.

**Тема «Подвижные игры»**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.

**Тема «Плавание»**

* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**2 класс**

**Поурочно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** Инструментарий (ЭОР) |
| **1 четверть** | | | |
|  | **Знания об адаптивной физической культуре** | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 1 | Основные способы передвижения человека. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/>  Учебная презентация.  Компьютер, проектор, экран |
|  | **Легкая атлетика** | **9** |  |
| 2 | Беговая подготовка. Ходьба и бег на короткие дистанции *(30м).* Понятие «бег на скорость». Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/>  Учебная презентация, видеоролик.  Свисток, компьютер, секундомер. |
| 3. | Беговая подготовка. Равномерный бег. Понятие «бег на выносли­вость». Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | Свисток, секундомер. |
| 4. | Беговая подготовка. Соревнования на короткие дистанции (до 30м). (норматив ВФСК ГТО).Подвижная игра «Кто раньше, кто быстрее?» | 1 | Свисток, секундомер. |
| 5. | Беговая подготовка. Челночный бег 3\*10 м. (норматив ВФСК ГТО). Упражнения на развитие мелкой моторики. | 1 | Свисток, флажки разметочные на опоре, секундомер. |
| 6. | Беговая подготовка. Эстафеты с бегом на скорость. Упражнения на дыхание. | 1 | Свисток. |
| 7. | Прыжковая подготовка. Прыжки на месте, в длину с места. Упражнения на развитие общей моторики. | 1 | Свисток, флажки.  <https://spo.1sept.ru/urok/> |
| 8. | Прыжковая подготовка. Прыжки по разметкам. Многоскоки (до 8 прыжков). Упражнения на развитие общей моторики. | 1 | Свисток. |
| 9. | Прыжковая подготовка. Прыжок с высоты (до 40см).Прыжки со скакалкой. | 1 | Мат гимнастический, верёвка для прыжков, длинная и короткие скакалки. |
| 10. | Броски большого мяча. Подвижная игра «Защита укрепления». | 1 | Мяч набивной 0,5 кг |
|  | **Подвижные игры на материале легкой атлетики**. | 6 |  |
| 11. | Подвижные игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Самый быстрый», «Лисы и куры». | 1 | Свисток |
| 12. | ПодвижныеиИгры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Гуси-лебеди»», «Посадка картошки». | 1 | Свисток, набивные мячи |
| 13. | Подвижные игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Горелки». | 1 | Мячи большие и малые, гимнастические коврики. |
| 14. | Подвижные игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Веревочка под ногами», «Караси и щука». | 1 | Гимнастические коврики, свисток. |
| 15. | Подвижные игры с прыжковыми упражнениями. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Салки на одной ноге», «Волк во рву». | 1 | Свисток, набивные мячи |
| 16. | Подвижные игры с метательными упражнениями на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Мяч водящему». | 1 | Мячи большие и малые, гимнастические коврики. |
| **2 четверть** | | | |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 1 |  |
| 1/17 | Измерение показателей развития физических качеств.  **Проект «Я расту»** | 1 | Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Знания об адаптивной физической культуре (1 час)** | 1 |  |
| 2/18 | Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качествах: сила, координация, быстрота, выносливость и др. | 1 | Видеоролик.  Компьютер, проектор, экран.  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | 11 |  |
| 3/19 | Движения и передвижения строем. Акробатика. Упражнения на коррекцию осанки. | 1 | Гимнастические маты |
| 4/20 | Организующие команды и приемы. Акробатика. Упражнения на формирование осанки. | 1 | Гимнастические маты |
| 5/21 | Акробатика. Гимнастический мост. Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 | Гимнастические маты, гимнастическая стенка |
| 6/22 | Снарядная гимнастика. Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке; вис на согнутых руках. | 1 | Гимнастические маты, гимнастическая стенка. |
| 7/23 | Снарядная гимнастика. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. | 1 | Гимнастические маты, гимнастическая стенка. |
| 8/24 | Прикладная гимнастика. Упражнения на развитие равновесия. Подвижная игра «Пингвины с мячом». | 1 | Гимнастическая скамейка, гимнастические маты |
| 9/25 | Прикладная гимнастика. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Подвижная игра «Жар-птица». | 1 | Гимнастическая скамейка, гимнастические маты |
| 10/26 | Прикладная гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на коррекцию плоскостопия. | 1 | Гимнастическая стенка, гимнастические маты. |
| 11/27 | Прикладная гимнастика. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. | 1 | Гимнастическая стенка, гимнастические маты, гимнастическая скамейка |
| 12/28 | Прикладная гимнастика. Лазание по канату. Упражнения на профилактику плоскостопия. Танцевальные упражнения. | 1 | Гимнастические маты, канат. Компьютер. |
| 13/29 | Прикладная гимнастика. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. | 1 | Гимнастическое бревно, скамейка гимнастическая, гимнастические маты. |
|  | **Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.** | **2** |  |
| 14/30 | Подвижные игры на развитие выносливости. Подвижные игры «Пятнашки», ««Парашютисты». | **1** | Свисток |
| 15/31 | Подвижные игры на развитие координационных способностей. Подвижные игры «Охотники и утки», «Бой петухов», «Не оступись». | 1 | Свисток, мячи |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 1 |  |
| 16/32 | Утренняя зарядка и гимнастика под музыку**.** Упражнения на развитие мелкой моторики. | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| **3 четверть** | | | |
|  | **Знания об адаптивной физической культуре** | 1 |  |
| 1/33 | Особенности физической культуры разных народов.  **Проект «Игры народов России»** | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Лыжные гонки (12 часов)** |  |  |
| 2/34 | Основы передвижения на лыжах. Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Игры на лыжах. | 1 | Учебная презентация, видеоролик.  Компьютер, экран, проектор.  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3/35 | Передвижение на лыжах. Ступающий шаг без палок и с палками. Игра "Повторяй за мной!" | 1 | Лыжи, палки. |
| 4/36 | Технические действия на лыжах. Спуски. Игра «Проехать через ворота». | 1 | Лыжи, палки |
| 5/37 | Технические действия на лыжах. Повороты на месте переступанием вокруг «пяток» и «носков» лыж. Ступающий шаг. | 1 | Лыжи, палки |
| 6/38 | Лыжная подготовка. Преодоление естественных препятствий. Лыжные эстафеты. | 1 | Лыжи, палки |
| 7/39 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Упражнения на развитие координации движений | 1 | Лыжи, палки |
| 8/40 | Технические действия на лыжах. Торможение. Игры на склоне. | 1 | Лыжи, палки |
| 9/41 | Технические действия на лыжах. Упражнения на развитие координации движений. Спуски с небольшого склона. | 1 | Лыжи, палки |
| 10/42 | Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанции до 2 км . | 1 | Лыжи, палки, разметочные флажки. |
| 11/43 | Лыжная подготовка. Передвижение ступающим и скользящим шагом. | 1 | Лыжи, палки, разметочные флажки. |
| 12/44 | Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Соревнование на дистанции 1,5км. (норматив ВФСК ГТО) | 1 | Лыжи, палки, разметочные флажки. |
| 13/45 | Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Упражнения на развитие координации движений. | 1 | Лыжи, палки, разметочные флажки. |
|  | **Подвижные и спортивные игры (на основе баскетбола)** | 6 |  |
| 14/46 | Подвижные игры с мячами (ловля и броски). Подвижные игры «Попади в обруч». Упражнения на развитие точности движений. | 1 | Малые мячи, обручи |
| 15/47 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. | 1 | Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков. |
| 16/48 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах». | 1 | Баскетбольные мячи для мини-игры. |
| 17/49 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». | 1 | Баскетбольные мячи для мини-игры. |
| 18/50 | Броски в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину». | 1 | Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков |
| 19/51 | Броски в цель (щит, кольцо), ведение мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». | 1 | Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 |  |
| 20/52 | Оздоровительные формы занятий. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.  **Проект «Азбука здоровья»** |  | Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| **4 четверть** | | | |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 |  |
| 1/53 | Оздоровительные формы занятий. Гимнастика для глаз. | 1 | Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Плавание** | 1 |  |
| 2/54 | Правила гигиены и техники безопасности Технические действия в воде. Упражнения на коррекцию осанки. |  | Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Подвижные и спортивные игры (на основе волейбола)** | **2** |  |
| 3/55 | Игры с метанием мяча на дальность и точность. Подвижные игры «Метко в цель», «У кого меньше мячей». | 1 | Малые мячи, мишень для попадания в цель |
| 4/56 | Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | 1 | Волейбольные мячи |
|  | **Подвижные и спортивные игры (на основе футбола)** | **2** |  |
| 5/57 | Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка». | 1 | Футбольные мячи, разметочные флажки |
| 6/58 | Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти». | 1 | Футбольные мячи, ворота, разметочные флажки |
|  | **Легкая атлетика** | 10 |  |
| 7/59 | Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции (30м, 60м). Упражнения на дыхание. | 1 | Свисток, секундомер, рулетка измерительная.  <https://spo.1sept.ru/urok/> |
| 8/60 | Беговая подготовка. Равномерный бег, бег с ускорением. Бег 60м. (норматив ВФСК ГТО) | 1 | Свисток, секундомер. |
| 9/61 | Беговая подготовка. Преодоление естественных препятствий. Бег с изменяющимся направлением движения. | 1 | Свисток, секундомер. |
| 10/62 | Беговая подготовка.  Кросс по слабопересеченной местности до 1 км . Упражнения на дыхание. | 1 | Свисток, секундомер, разметочные флажки. |
| 11/63 | Прыжковая подготовка. Прыжки в длину. | 1 | Свисток, прыжковая яма, набивные мячи. |
| 12/64 | Прыжковая подготовка. Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см. Подвижная игра «Пустое место». | 1 | Прыжковая яма. |
| 13/65 | Прыжковая подготовка. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на развитие координации движений. | 1 | Кегли, обручи, флажки стартовые и разметочные с опорой, мячи |
| 14/66 | Метаниемалого мяча с места на дальность; на заданное расстояние. Упражнения на развитие точности движений. | 1 | Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка |
| 15/67 | Метаниемалого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м. | 1 | Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка |
| 16/68 | Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены. |  | Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка |

Приложение №1

**Лист регистрации изменений к рабочей программе**

**(название программы)**

**Учителя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(Ф.И.О. учителя)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата  Изменения | Причина  изменения | Суть изменения | Корректирующие действия |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |

Приложение №2

**Материально-техническое обеспечение**

1. Бревно гимнастическое высокое
2. Козел гимнастический
3. Брусья гимнастические, разновысокие
4. Мост гимнастический подкидной
5. Контейнер с набором т/а гантелей
6. Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
7. Мяч малый (теннисный)
8. Мяч малый (мягкий)
9. Коврики массажные
10. Секундомер настенный с защитной сеткой
11. Планка для прыжков в высоту
12. Стойки для прыжков в высоту
13. Барьеры л/а тренировочные
14. Флажки разметочные на опоре
15. Лента финишная
16. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
17. Рулетка измерительная (10м; 50м)
18. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
19. Мячи баскетбольные
20. Сетка для переноса и хранения мячей
21. Жилетки игровые с номерами
22. Стойки волейбольные универсальные
23. Сетка волейбольная
24. Мячи волейбольные
25. Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
26. Мячи футбольные
27. Компрессор для накачивания мячей
28. Аптечка медицинская
29. Палатки туристские
30. Рюкзаки туристские
31. Комплект туристский бивуачный

Приложение №3

**Учебно-методическое обеспечение**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2014г.

2. Рабочая программа « Физическая культур» Предметная линия учебников М.Я. Виленский, В.И. Ляха 5-9 класс. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2015г.

3. Кофман.  Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультуры и спорта,  1998

4. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

5. В.И. Ковалько Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы, Москва, «Вако», 2010г.

6. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова Здоровье сберегающие технологии, Москва, Илекса,2004

**Интернет ресурсы:**

1.Социальная сеть работников образования nsportal.ru

2.http://infourok.ru /.

3. http://shkola26.saredu.ru/ учительский портал

4. единая  коллекция цифровых образовательных ресурсов ( http://school-collection.edu.ru/)