Муниципальное общеобразовательное 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 7.2)**

**2 класс**

**2023/2024 учебный год**

Программу составила:

 учитель физической культуры

 Булыгина Вера Владимировна

р.п.Петровское, 2023г.

**Пояснительная записка**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая цель состоит в обеспечении выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Цель образования во втором классе можно конкретизировать как достижение уровня сформированности учебно-познавательной деятельности, позволяющего с минимально-достаточным результатом овладевать учебным содержанием разработанных программ, а также прогресса в становлении сферы жизненной компетенции (улучшение качества учебной коммуникации, адекватность действий поставленным учебным и практическим задачам, частичное осознание своих затруднений)

Цели и общие задачи по каждому предмету формулируются в полном соответствии с приведенными в ПрАООП НОО обучающихся с ЗПР.

Важнейшими задачами образования во втором классе по физической культуре являются:

формирование двигательных умений, совершенствование общей моторики и системы регуляции, способностей к продуктивной коммуникации, закрепление представлений о необходимости движения, активного отдыха, соблюдения правил здорового образа жизни.

 Рабочая программа варианта 7.2. разработана на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы (ПрАООП), в строгом соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и курсом внеурочной деятельности.

При изучении программы по предмету «Физическая культура» (Адаптивная физическая культура) необходимо придерживаться основной цели этого предмета – укрепления здоровья детей и совершенствования их физического развития. Элементарные знания о здоровом образе жизни рекомендуется включать в уроки в течение учебного года в виде кратких бесед.

Принимая во внимание индивидуальные психофизические возможности детей с задержкой

психического развития, при оценке достижений обучающихся не следует учитывать в некоторых случаях общевозрастные нормативы (бег 30 м с высокого старта, прыжок в длину с места). Следует также ориентироваться на медицинские рекомендации, которые могут ограничивать степень физической нагрузки, выполнение определенных упражнений (резкие наклоны головы вниз и пр.).

Коррекционно-развивающий потенциал уроков физкультуры может быть реализован за счет

индивидуализации нагрузок, закреплении навыков ориентировки в пространстве и собственном теле, развития умений произвольной регуляции своего поведения.

Рекомендуется использовать имитационные игры и упражнения, которые не только помогают

в игровой форме научить правильно выполнять простые упражнения, но и создавать позитивный эмоциональный настрой, развивать воображение, формировать положительное отношение к предмету.

Значительное место в учебной программе занимают подвижные игры и игровые упражнения,

которые рекомендуется включать в практически каждый урок в целях закрепления навыков в

овладении основными видами движений; закрепления пространственных ориентировок.

Немаловажное значение имеют игры и для формирования эмоционально-волевой сферы, усиления мотивации к занятиям физкультурой. Кроме того, игровые задания с элементами спортивных игр создают базу для овладения элементами баскетбола, волейбола, футбола, ручного мяча.

Рекомендуется обучать технике разных видов движений на фоне положительных эмоций.

Учитывая организационную сложность уроков физической культуры и психические

особенности детей с задержкой психического развития (дефицит внимания, гиперактивность,

чрезмерная психическая утомляемость и др.) рекомендуется, по возможности, участие в уроке двух взрослых: учителя, который руководит учебным процессом и кого-либо еще в роли ассистента. Роль ассистента может выполнять и ученик старших классов, выполняющих «шефскую» функцию.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты** освоения ПРП для 2-го класса по учебному предмету «Физическая культура» оцениваются по следующим направлениям:

**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 физкультуры;
* адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
* бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках физкультуры.

**Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире** проявляется в:

* умении одеваться в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях физкультурой 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 физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям;
* ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении 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;
* умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения;

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется в:

* умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
* умении проявить сочувствие при чужих затруднениях и неприятностях.

*Примеры оценки личностных результатов (параметр, дескрипторы, критерии оценки):*

**Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни:**

Стремление к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям):

0 баллов – отношение негативное или равнодушное;

1 балл – периодически проявляющиеся попытки физического самосовершенствования;

2 балла – систематические достаточно успешные попытки (например, ходит в секцию или делает зарядку.

Ориентация на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальное и поведенческое негативное отношение к вредным привычкам:

0 баллов – не отмечалось;

1 балл – были отдельные высказывания о вреде каких-либо продуктов (например, чипсов) или неумеренного сидения перед компьютером, телевизором и пр., занятия чем-либо здоровьесберегающим отсутствуют;

2 балла – поведенческие привычки, свидетельствующие об ориентации на ЗОЖ (например, зарядка по утрам, закаливающие процедуры, занятия физкультурой и спортом).

**Метапредметные результаты** освоения ПРП для 2-го класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие 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.

*Пример оценки метапредметных результатов:*

**познавательные универсальные учебные действия**

Умение вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

0 балов – не может установить связь (ответить на вопрос учителя, например, зачем в бассейне резиновые коврики? Почему мы после бассейна принимаем душ? Почему перед занятиями физкультурой не надо кушать? Зачем в спортзале маты? И пр.).

1 балл – иногда установить причинно-следственную связь получается, а иногда-нет.

2 балла – в основном правильно устанавливает причинно-следственную связь.

**Предметные результаты.**

В конце 2-го класса обучающийся должны:

* понимать значение укрепления здоровья;

уметь:

* выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентируясь в пространстве;
* выполнять основные виды движений рук, ног, туловища; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
* бросать и ловить мяч; прыгать в длину с места и метать малый мяч на дальность;
* сохранять устойчивое равновесие на ограниченной опоре;
* играть в подвижные игры, выполнять игровые задания с элементами баскетбола, пионербола;
* передвигаться на лыжах в медленном темпе;
* проплывать отрезки на ногах, держась за доску.

**Примеры контрольно-оценочных материалов и критериев оценки предметных результатов.**

Оценка предметных результатов осуществляется учителем традиционно по пятибалльной шкале в ходе промежуточной и итоговой аттестации (выполнение заданий по темам, разделам).

Пример выполнения задания по разделу «Подвижные игры». Проводится по следующим параметрам (условная балльная оценка):

*Правильность выполнения упражнения:*

5 – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

4 - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно четко, наблюдается некоторая скованность движений, неточности.

3 - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

2 - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. Помощь и многократное повторение неэффективны.

*Соблюдение правил игры:*

5 – в играх учащийся соблюдает правила игры, учитывает их при достижении целей игры;

4 – требуется некоторая помощь при соблюдении правил игры, корректировка, которая эффективна;

3 – требуется существенная помощь и контроль при соблюдении правил игры;

2 – неумение пользоваться изученными правилами.

Задания для итоговой аттестации составляются из заданий промежуточной аттестации и оцениваются аналогично. Оценка комбинации освоенных элементов может складываться из параметров:

- точность движений в пространстве и времени;

- наличие/отсутствие ошибок при дифференцировании мышечных усилий;

- ловкость и плавность движений;

- наличие/отсутствие скованности и напряженности;

- наличие/отсутствие ограничения амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и др.

Рекомендуется при итоговом тестировании учитывать в большей степени наличие динамики успешности выполнения упражнений учеником, (в сопоставлении с результатами в начале учебного года), нежели нормативы по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (например, по бегу, прыжкам, метанию).

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего контроля и итогового. При подведении итогов четверти (раздела) преимущественное значение имеет успешность выполнения основных упражнений (оценок за них), изучаемых в течение четверти, а не общие показатели физического развития обучающегося.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Знания по физической культуре*** (адаптивной)

**Физическая культура**. 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 качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия**. Выполнение 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 в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

***Физическое совершенствование.***

Физкультурно­оздоровительная 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.

**Спортивно­оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика**.

*Организующие команды и приёмы.* Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

*Упражнения* без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (обручи, скакалки, малые и большие мячи).

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Ходьба, бег, метания. 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.).

**Лёгкая 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.

**Лыжная подготовка**. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

***Подвижные игры и элементы спортивных игр***

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

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

*На материале лыжной подготовки*: упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр*:

*Баскетбол:* стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

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

*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 назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

***Адаптивная физическая реабилитация***

***Общеразвивающие упражнения***

**На материале гимнастики**

*Развитие гибкости*: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; 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).

**На материале лёгкой 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 поочерёдно.

*Развитие быстроты*: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.

*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 вперёд (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 двух­трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

*Развитие выносливости*: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

**На материале плавания**

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску.

**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; поднимание 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!», «Равняйсь!», «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 Х 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*: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье 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

|  |
| --- |
| 3 четверть |
| 1 | **Лыжная подготовка** (9 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» |
| 2 | 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» |
| 3 | Ходьба на лыжах | Повторение. Ступающий, скользящий ход.Разучивание. одновременный и попеременный двухшажный ходИгра «Лыжные рельсы» |
| 4 | Повороты на месте и в движении | Повторение. Ступающий, скользящий ход, одновременный и попеременный двухшажный ход.Разучивание. повороты на месте переступанием вокруг пяток лыжИгра «Лыжный поезд» |
| 5 | Повороты на месте и в движении | Повторение. повороты на месте переступанием вокруг пяток лыжРазучивание. повороты в движении переступанием вокруг пяток лыжИгра «Лыжный поезд» |
| 6 | Подъемы  | Повторение. повороты в движении переступанием вокруг пяток лыжРазучивание. Подъем «Лесенкой», «Елочкой» Коррекционная игра «Лыжные дуэты» |
| 7 | Спуск и торможение  | Повторение. Подъем «Лесенкой», «Елочкой» Разучивание. Спуск в высокой стойке; Торможение «плугом».Коррекционная игра «Лыжные дуэты» |
| 8 | Спуск и торможение | Повторение. Подъем «Лесенкой», «Елочкой», спуск в высокой стойке; Торможение «плугом». повороты в движении переступанием вокруг пяток лыжРазучивание. Комплекс ОРУ н развитие координации движений.Коррекционная игра «Лыжные буксиры» |
| 9 | Передвижение в медленном темпе | Повторение. Подъем «Лесенкой», «Елочкой», спуск в высокой стойке; Торможение «плугом». повороты в движении переступанием вокруг пяток лыжРазучивание. Передвижение в медленном темпеКоррекционная игра «Лыжные буксиры» |
| 10 | **Подвижные игры** (11 часов) | Сообщение теоретических сведений. Школа мяча | Беседа. Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Разучивание. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения  |
|  |  | Повторение. Упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Разучивание. Передача мяча по кругу, в колонне |
| 11 | Школа мяча. Передача мяча | Повторение. Передача мяча в шеренге сверхуРазучивание. Передача мяча снизу, сбокуИгра «Охотники и зайцы» |
| 12 | 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» |
| 13 | Подвижные игры на основе пионербола | Повторение. Перебрасывание мяча через сеткуРазучивание. Верхняя прямая подачаЛовля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от полаИгра «Филин и пташки» |
| 14 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мечами. Разучивание. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками.Упражнения на дыхание и релаксацию. |
| 15 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками.Разучивание. Передача мяча двумя рукамиУпражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение |
| 16 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ловля и передача мяча на месте в парахРазучивание. Ловля и передача мяча на месте в тройкахДыхательные упражнения |
| 17 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройкахСюжетные ОРУ.Разучивание. Ловля и передача мяча на месте в квадратах«Игра «День и ночь» |
| 18 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ловля и передача мяча в квадратахВедение мячаКоррекционная игра «Светофор» |
| 19 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратахВедение мячаЭстафета с мячомУпражнения на дыхание и релаксацию |
| 20 |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратахВедение мяча. Эстафета с мячомУпражнения на дыхание и релаксацию |
| 4 четверть |
| 1/21 | **Гимнастика** (9 часов)  | Сообщение теоретических сведений.Корригирующие упражнения | 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. Перекаты вперед-назад в группировке лежаКоррекционная игра. «Повтори не ошибись» |
| 2/22 | Корригирующие упражнения | Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Перекаты вперед-назад в группировке лежаРазучивание. Корригирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ногКоррекционная игра. «Повтори не ошибись» |
| 3/23 | Корригирующие упражнения | Повторение. ОРУ с обручем. Корригирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног. Перекаты вперед-назад из положения упор присевРазучивание. Перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя.Игра «Прыжки по кочкам» |
| 4/24 | Корригирующие упражнения | Повторение. ОРУ с обручем. перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя.Разучивание. ОРУ с использованием гимнастической лестницыКоррекционная игра «Лови-не лови» |
| 5/25 | Корригирующие упражнения | Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницыРазучивание. Из положения лежа на спине в группировке перекаты назад-вперед в упор присев.Коррекционная игра «Вороны и воробьи» |
| 6/26 | 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» |
| 7/27 | Корригирующие упражнения | Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы. Упражнения на профилактику плоскостопия.Разучивание. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождениеКоррекционная игра «Белые медведи» |
| 8/28 | Корригирующие упражнения | Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождениеРазучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.Коррекционная игра «Белые медведи» |
| 9/29 | Корригирующие упражнения | Повторение. Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение |
| 10/30 | **Легкая атлетика**(6 часов) | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Повторение. Строевые упражнения. Разучивание. Чередование бега и ходьбы Коррекционная игра «Медведь и пчелы» |
| 11/31 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Повторение. Чередование бега и ходьбы Разучивание. Упражнения для развития динамического равновесияКоррекционная игра «Медведь и пчелы» |
| 12/32 | Быстрый бег | Повторение. Упражнения для развития динамического равновесияРазучивание. Быстрый бег.Игра «К своим флажкам» |
| 13/33 | Быстрый бег | Повторение. Быстрый бегРазучивание. Эстафета с обручемКоррекционные упражнения на релаксацию и дыхание. |
| 14/34 | Метание на дальность | Повторение. Эстафета с обручемКоррекционные упражнения на дыхание и релаксациюРазучивание. Метание на дальность. |
| 15/35 | Метание на дальность | Повторение. Метание на дальностьТестирование. |
| 16/36 | **Плавание** (1 час) | Сообщение теоретических сведений | Беседа. Правила поведения на воде, гигиенические правила. Разучивание. Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна. Работа ног у вертикальной поверхности.Коррекционная игра «хоровод» |