****

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для детей с ОВЗ (вариант 7.1) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья,2014г; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; Примерной программы по физической культуре; Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011; АООП НОО МБОУ Калитвенской СОШ; рабочей программы по физической культуре 1 – 4 классы. Предметная линия учебников 1 – 4 классы ФГОС / В. И. Лях, М.: Просвещение, 2015/, учебника по физической культуре 2 класс В.И.Лях/Просвещение/ 2015г

Реализация адаптированной рабочей программы предполагает, что обучающийся с ОВЗ (вариант 7.1) (ЗПР) получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья. Нормативный срок обучения 4 года.

Вариант 7.1 образовательной программы адресован обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития, близкого возрастной норме, позволяющего освоить образовательную программу начального общего образования совместно с обучающимися, не имеющими ограничений по возможностям здоровья, находясь в их среде и в те же календарные сроки. Одним из важнейших условий включения обучающегося с ЗПР в среду сверстников без ограничений здоровья является устойчивость форм адаптивного поведения.

Обязательной является организация специальных условий обучения и воспитания для реализации как общих, так и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Специальные условия получения начального общего образования включают использование адаптированных образовательных программ, специальных методов обучения и воспитания, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, без которых невозможно или затруднено освоение образовательной программы обучающимися с ЗПР.

Адаптация программы предполагает введение коррекционных мероприятий, четко ориентированных на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, и введение требований к освоению ими программы коррекционной работы.

**Основные задачи реализации содержания учебного предмета**

**« Физическая культура»:**Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**Специфические образовательные потребности для обучающихся**

**с ОВЗ (вариант 7.1)**

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с учетом темпа учебной работы («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве обучающихся с ЗПР;

- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;

- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия со сверстниками, взрослыми, формирование навыков социально одобряемого поведения.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. 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 удлинённых переменах, 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.

**Актуальность программы.** Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

**Цель** **программы**: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** **программы**:

- 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 движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- 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 образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным 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.

Формирование физической культуры личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В программу входит материал по лыжной подготовке, т.к нет условий для занятий по лыжной подготовке, допускается заменять тему « Лыжная подготовка» на кроссовую подготовку и на углубленное изучение тем «Гимнастика с элементами акробатики», « Легкоатлетические упражнения», материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Данная программа создана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня); внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования); внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах); самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках).

Согласно Федеральному базисному учебному плану на изучение физической культуры во 2 классе отводится 3 часа в неделю (34 учебных недели), 102ч. В 2017-18 учебном году определены следующие праздничные дни: 23 февраля, 8,9 марта, 30 апреля, 1,2,9 мая (опираясь на данные производственного календаря на 2018 год, составленного на основе Постановления Правительства Российской Федерации «[О переносе выходных дней в 2018 году](http://base.garant.ru/56704653/)»). За счет уплотнения программного материала тематическое планирование составлено на 97ч.

**Планируемые результаты освоения программы**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися с ОВЗ (вариант 7.1) АООП НОО соответствуют ФГОС НОО.

**Личностные результаты**

• 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.

**Метапредметные результаты**

• 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.

**Предметные результаты**

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

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

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

***Учащиеся должны знать*:**

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

***Уметь*:**

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

***Двигательные умения, навыки и способности*:**

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

***В метаниях на дальность и на меткость:***метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

***В гимнастических и акробатических упражнениях****:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

***В единоборствах****:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

***Физическая подготовленность:***показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

***Способы физкультурно - оздоровительной деятельности****:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

***Способы спортивной деятельности****:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

***Способы поведения на занятиях физическими упражнениями****:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

**Планируемые результаты освоения обучающимися с ОВЗ (вариант 7.1) АООП НОО дополняются результатами освоения программы коррекционной работы.**

Результаты освоения программы коррекционной работы отражают сформированность социальных (жизненных) компетенций, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся с ЗПР в различных средах:

развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, проявляющееся:

- в умении различать учебные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для её разрешения, с ситуациями, в которых решение можно найти самому;

- в умении обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи;

- в умении использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю;

- в умении написать при необходимости SMS-сообщение, правильно выбрать адресата (близкого человека), корректно и точно сформулировать возникшую проблему.

овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни, проявляющееся:

- в расширении представлений об устройстве домашней жизни, разнообразии повседневных бытовых дел, понимании предназначения окружающих в быту предметов и вещей;

- в умении включаться в разнообразные повседневные дела, принимать посильное участие;

- в адекватной оценке своих возможностей для выполнения определенных обязанностей в каких-то областях домашней жизни, умении брать на себя ответственность в этой деятельности;

- в расширении представлений об устройстве школьной жизни, участии в повседневной жизни класса, принятии на себя обязанностей наряду с другими детьми;

- в умении ориентироваться в пространстве школы и просить помощи в случае затруднений, ориентироваться в расписании занятий;

- в умении включаться в разнообразные повседневные школьные дела, принимать посильное участие, брать на себя ответственность;

- в стремлении участвовать в подготовке и проведении праздников дома и в школе.

овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, проявляющееся:

- в расширении знаний правил коммуникации;

- в расширении и обогащении опыта коммуникации ребёнка в ближнем и дальнем окружении, расширении круга ситуаций, в которых обучающийся может использовать коммуникацию как средство достижения цели;

- в умении решать актуальные школьные и житейские задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели (вербальную, невербальную);

- в умении начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, завершить разговор;

- в умении корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и т.д.;

- в умении получать и уточнять информацию от собеседника;

- в освоении культурных форм выражения своих чувств.

способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации, проявляющаяся:

- в расширении и обогащении опыта реального взаимодействия обучающегося с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, расширении адекватных представлений об опасности и безопасности;

- в адекватности бытового поведения обучающегося с точки зрения опасности (безопасности) для себя и для окружающих; сохранности окружающей предметной и природной среды;

- в расширении и накоплении знакомых и разнообразно освоенных мест за пределами дома и школы: двора, дачи, леса, парка, речки, городских и загородных достопримечательностей и других.

- в расширении представлений о целостной и подробной картине мира, упорядоченной в пространстве и времени, адекватных возрасту ребёнка;

- в умении накапливать личные впечатления, связанные с явлениями окружающего мира;

- в умении устанавливать взаимосвязь между природным порядком и ходом собственной жизни в семье и в школе;

- в умении устанавливать взаимосвязь общественного порядка и уклада собственной жизни в семье и в школе, соответствовать этому порядку.

- в развитии любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы;

- в развитии активности во взаимодействии с миром, понимании собственной результативности;

- в накоплении опыта освоения нового при помощи экскурсий и путешествий;

- в умении передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком;

- в умении принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей;

- в способности взаимодействовать с другими людьми, умении делиться своими воспоминаниями, впечатлениями и планами.

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, проявляющаяся:

- в знании правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса: с близкими в семье, с учителями и учениками в школе, со знакомыми и незнакомыми людьми;

- в освоение необходимых социальных ритуалов, умении адекватно использовать принятые социальные ритуалы, умении вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника, умении корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта, выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и другие.

- в освоении возможностей и допустимых границ социальных контактов, выработки адекватной дистанции в зависимости от ситуации общения;

- в умении проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт;

- в умении не быть назойливым в своих просьбах и требованиях, быть благодарным за проявление внимания и оказание помощи;

- в умении применять формы выражения своих чувств соответственно ситуации социального контакта.

Результаты специальной поддержки освоения АООП НОО должны отражать:

- способность усваивать новый учебный материал, адекватно включаться в классные занятия и соответствовать общему темпу занятий;

- способность использовать речевые возможности на уроках при ответах и в других ситуациях общения, умение передавать свои впечатления, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком, умение задавать вопросы;

- способность к наблюдательности, умение замечать новое;

- овладение эффективными способами учебно-познавательной и предметно-практической деятельности;

- стремление к активности и самостоятельности в разных видах предметно-практической деятельности;

- умение ставить и удерживать цель деятельности; планировать действия; определять и сохранять способ действий; использовать самоконтроль на всех этапах деятельности; осуществлять словесный отчет о процессе и результатах деятельности; оценивать процесс и результат деятельности;

- сформированные в соответствии с требованиями к результатам освоения АООП НОО предметные, метапредметные и личностные результаты;

- сформированные в соответствии АООП НОО универсальные учебные действия.

### **Содержание программы**

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий  физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма.

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

 **Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».  Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

**Легкая атлетика**

 Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

**Подвижные игры**

**На материале гимнастики с основами акробатики**: 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 спортивных игр:**

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча;

броски мяча в корзину; подвижные игры на материале  баскетбола.

**Баскетбол**

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол**

Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

|  |
| --- |
| **Программный материал по подвижным играм** |
| **Основная направленность** | **2 класс** |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Способности к ориентированию в пространстве. |  « К своим флажкам»« Пятнашки»« Два мороза» |
| На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. |  « Прыгающие воробушки»« Зайцы в огороде»« Лисы и куры» |
| На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. | « Кто дальше бросит»« Точный расчет»« Метко в цель» |
| На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча. |
| На закрепление и совершенствование держания, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | « Играй, играй, мяч не теряй»« Мяч водящему»« У кого меньше мячей»« Школа мяча»« Мяч в корзину»« Попади в обруч» |
| На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | « Борьба за мяч»« Перестрелка»« Мини-баскетбол»« Мини-гандбол»Варианты игры в футбол. |
| На знание о физической культуре | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. |
| Самостоятельные занятия. | Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге. |
| **Программный материал по гимнастике с элементами акробатики** |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. |
| На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. | Кувырок назад, вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону. |
| На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. | Упражнения в висе стоя и лежа; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, гимнастической скамейке. |
| На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку. | Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одноименным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота 60см); лазанье по канату. |
| На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. | Перелезание через гимнастического коня. |
| На освоение навыков равновесия. | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на бревне (высота 60см); ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. |
| На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. | III позиция ног; танцевальные шаги: переменный, полька; сочетание танцевальных шагов с ходьбой. |
| На освоение строевых упражнений. | Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда « На два (четыре) шага разомкнись!». |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. |
| На знания о физической культуре. | Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. |
| Самостоятельный занятия. | Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений. |
| **Программный материал по легкоатлетическим упражнениям** |
| На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. | Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. |
| На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. | Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.д.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х 5, 3х10; эстафеты с бегом на скорость. |
| На совершенствование навыков бега и развитие выносливости. | Равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. |
| На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. | Эстафеты « Смена сторон», « Вызов номеров», « Круговая эстафета». Бег с ускорением от 10 до 20м. Соревнования (до60м). |
| На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180˚, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см; с высоты до 40см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков). |
| На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.д. в парах. Преодоление естественных препятствий. Игры с прыжками с использованием скакалки. |
| На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м; на дальность отскока от пола и от стены.Бросок набивного (0,5кг) двумя руками от груди вперед –вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед – вверх из того же и.п. на дальность. |
| На знания о физической культуре. | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. |
| Самостоятельные занятия. | Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции (до30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикаль -ные (высотой 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски больших и малых мячей на дальность и в цель. |

**Тематическое планирование по физической культуре 2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во ч** | **Дата** **проведен** | **Дата** **перенес** |
| **1 четверть** | **25ч** |  |  |
| **Подвижные игры** | **18ч** |  |  |
| 1 | ТБ на уроках физической культуры. Подвижные игры. Совершенствование навыков бега. « К своим флажкам». | 1 | 01.09 |  |
| 2 | Подвижные игры. Совершенствование навыков бега. « Два мороза». | 1 | 04.09 |  |
| 3 | Подвижные игры. Совершенствование навыков бега. «Пятнашки». | 1 | 06.09 |  |
| 4 | Подвижные игры. Закрепление навыков в прыжках. « Прыгающие воробушки». | 1 | 08.09 |  |
| 5 | Подвижные игры. Закрепление навыков в прыжках. « Зайцы в огороде». | 1 | 11.09 |  |
| 6 | Подвижные игры. Закрепление навыков в прыжках. «Лисы и куры» | 1 | 13.09 |  |
| 7 | Подвижные игры. Совершенствование метаний. « Кто дальше бросит». | 1 | 15.09 |  |
| 8 | Подвижные игры. Совершенствование метаний. « Точный расчет». | 1 | 18.09 |  |
| 9 | Подвижные игры. Совершенствование метаний. « Метко в цель». | 1 | 20.09 |  |
| 10 | Подвижные игры с мячом.« Мяч в корзину». | 1 | 22.09 |  |
| 11 | Подвижные игры с мячом.« Попади в цель». | 1 | 25.09 |  |
| 12 | Подвижные игры с мячом.« Играй, мяч не теряй». | 1 | 27.09 |  |
| 13 | Подвижные игры с предметами. « Мяч водящему». | 1 | 29.09 |  |
| 14 | Подвижные игры с предметами. « Попади в обруч». | 1 | 02.10 |  |
| 15 | Подвижные игры на закрепление навыков владения мячом. « Школа мячей». | 1 | 04.10 |  |
| 16 | Подвижные игры. Развитие координационных способностей. «Перестрелка». | 1 | 06.10 |  |
| 17 | Подвижные игры. Развитие координационных способностей. « Борьба за мяч», | 1 | 09.10 |  |
| 18 | Подвижные игры. Развитие координационных способностей. | 1 | 11.10 |  |
| **Лёгкоатлетические упражнения** | **29ч** |  |  |
| 19 | ТБ при выполнении лёгкоатлетических упражнений. Ходьба и бег. | 1 | 13.10 |  |
| 20 | Ходьба и бег.  | 1 | 16.10 |  |
| 21 | Бег в чередовании с ходьбой. | 1 | 18.10 |  |
| 22 | Бег с преодолением препятствий. | 1 | 20.10 |  |
| 23 | Специальные беговые упражнения.  | 1 | 23.10 |  |
| 24 | Специальные беговые упражнения. | 1 | 25.10 |  |
| 25  | Ходьба и бег по размеченным участкам дорожки. | 1 | 27.10 |  |
| **2 четверть** | **22ч** |  |  |
| 26 | Ходьба и бег с изменением направления.  | 1 | 08.11 |  |
| 27 | Ходьба и бег с максимальной скоростью. | 1 | 10.11 |  |
| 28 | Равномерный медленный бег. | 1 | 13.11 |  |
| 29 | Равномерный медленный бег. | 1 | 15.11 |  |
| 30 | Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость. | 1 | 17.11 |  |
| 31 | Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость. | 1 | 20.11 |  |
| 32 | Бег с ускорением. Эстафеты с бегом на скорость. | 1 | 22.11 |  |
| 33 | Метание малого мяча с места на дальность. | 1 | 24.11 |  |
| 34 | Метание малого мяча с места на дальность. | 1 | 27.11 |  |
| 35 | Метание мяча в цель.  | 1 | 29.11 |  |
| 36 | Метание мяча в цель.  | 1 | 01.12 |  |
| 37 | Метание мяча на дальность и в цель.  | 1 | 04.12 |  |
| 38 | Метание мяча на дальность и в цель.  | 1 | 06.12 |  |
| 39 | Прыжки с поворотом, по разметкам. | 1 | 08.12 |  |
| 40 | Прыжки с места и разбега. | 1 | 11.12 |  |
| 41 | Прыжки на скакалке.  | 1 | 13.12 |  |
| 42 | Прыжок в высоту и с высоты. | 1 | 15.12 |  |
| 43 | Длительный бег. Бег в чередовании с ходьбой. | 1 | 18.12 |  |
| 44 | Длительный бег. Бег в чередовании с ходьбой. | 1 | 20.12 |  |
| 45 | Преодоление полосы препятствий.  | 1 | 22.12 |  |
| 46 | Переменный бег.  | 1 | 25.12 |  |
| 47 | Метание набивного мяча. Равномерный бег. | 1 | 27.12 |  |
| **3 четверть** | **29ч** |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |  | **23ч** |  |
| 48 | Гимнастика. Основы знаний. ТБ при выполнении гимнастических упражнений. | 1 | 12.01 |  |
| 49 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед. | 1 | 15.01 |  |
| 50 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках. | 1 | 17.01 |  |
| 51 | Акробатические упражнения. Кувырок в сторону. | 1 | 19.01 |  |
| 52 | Акробатические упражнения. | 1 | 22.01 |  |
| 53 | Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты. | 1 | 24.01 |  |
| 54 | Упражнения в висе и упорах. Подтягивание в висе. | 1 | 26.01 |  |
| 55 | Упражнения в висе и упорах. Подтягивание в висе. | 1 | 29.01 |  |
| 56 | Лазанье по наклонной скамейке. | 1 | 31.01 |  |
| 57 | Лазанье по наклонной скамейке. | 1 | 02.02 |  |
| 58 | Лазание по наклонной гимнастической стенке. | 1 | 05.02 |  |
| 59 | Упражнения на равновесие. Стойка и ходьба по бревну. | 1 | 07.02 |  |
| 60 | Упражнения на равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. | 1 | 09.02 |  |
| 61 | Перелезание через гимнастического коня. | 1 | 12.02 |  |
| 62 | Перелезание через гимнастического коня. | 1 | 14.02 |  |
| 63 | Игровые задания, эстафеты с мячом. | 1 | 16.02 |  |
| 64 | Игровые задания, эстафеты с мячом. | 1 | 19.02 |  |
| 65 | Упражнения на развитие силы и гибкости. | 1 | 21.02 |  |
| 66 | Упражнения на развитие силы и гибкости. | 1 | 26.02 |  |
| 67 | Освоение танцевальных упражнений. | 1 | 28.02 |  |
| 68 | Освоение танцевальных упражнений. | 1 | 02.03 |  |
| 69 | Освоение строевых упражнений. | 1 | 05.03 |  |
| 70 | Освоение строевых упражнений. | 1 | 07.03 |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола** | **12ч** |  |  |
| 71 | ТБ при выполнении подвижных игр с мячом. Баскетбол. Основы знаний. | 1 | 12.03 |  |
| 72 | Подвижная игра « Мяч среднему». | 1 | 14.03 |  |
| 73 | Подвижная игра « Мяч соседу». | 1 | 16.03 |  |
| 74 | Ловля и передача мяча. Игра « Бросок мяча в колонне». | 1 | 19.03 |  |
| 75 | Ловля и передача мяча.  | 1 | 21.03 |  |
| 76 | Ведение мяча на месте, в движении.  | 1 | 23.03 |  |
| **4 четверть** | **21ч** |  |  |
| 77 | Ведение мяча на месте, в движении.  | 1 | 02.04 |  |
| 78 | Бросок мяча в цель.  | 1 | 04.04 |  |
| 79 | Развитие ловкости в игре. | 1 | 06.04 |  |
| 80 | Игровые задания, эстафеты с мячом. | 1 | 09.04 |  |
| 81 | Игровые задания, эстафеты с мячом. | 1 | 11.04 |  |
| 82 | Игровые задания, эстафеты с мячом. | 1 | 13.04 |  |
| **Кроссовая подготовка** | **4ч** |  |  |
| 83 | Кроссовая подготовка. | 1 | 16.04 |  |
| 84 | Кроссовая подготовка. | 1 | 18.04 |  |
| 85 | Кроссовая подготовка. | 1 | 20.04 |  |
| 86 | Кроссовая подготовка. | 1 | 23.04 |  |
| **Лёгкоатлетические упражнения** | **11ч** |  |  |
| 87 | Метание мяча на дальность и заданное расстояние. Игровые упражнения с мячом. | 1 | 25.04 |  |
| 88 | Метание мяча на дальность и заданное расстояние. Игровые упражнения с мячом | 1 | 27.04 |  |
| 89 | Ходьба и бег. Игровые упражнения. | 1 | 04.05 |  |
| 90 | Переменный бег. | 1 | 07.05 |  |
| 91 |  Равномерный бег. Соревнования на короткие дистанции. | 1 | 11.05 |  |
| 92 | Высокий старт. Финальное усилие. | 1 | 14.05 |  |
| 93 | Прыжки. Развитие координационных способностей.  | 1 | 16.05 |  |
| 94 | Игровые упражнения с бегом, прыжками. | 1 | 18.05 |  |
| 95 | Легкоатлетические упражнения. | 1 | 21.05 |  |
| 96 | Урок-зачет. | 1 | 23.05 |  |
| 97 | Урок-зачет. | 1 | 25.05 |  |