

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МОУ «СОШ №2»
от 31. 08. 2021 № 116/2-26-195
внесены изменения
приказом директора школы
от 11.01.2022 №116/2-26-30

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
АДАптиРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
(вариант 7.1,7.2)

по физической культуре

1-4 класс

Составлена:
Стаховой Н.С.
учителем первой
квалификационной
категории

Саянск

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа физической культуре по АООП для детей с задержкой психического развития (вариант 7.1, 7.2) для 1-4 классов составлена на основе требований к реализации АООП начального общего образования для детей с задержкой психического развития (вариант 7.1,7.2) МОУ СОШ № 2 г. Саянска.

Целью изучения физической культуры для детей состоит в подготовке их к самостоятельной жизни на основе повышения уровня психофизического развития и совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушения развития.

Задачи:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой, спортивными играми и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально-приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков;
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование ЗОЖ;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности, содействие военно-патриотической подготовке.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Физическая культура способствует укреплению здоровья, совершенствованию физических качеств личности. В процессе овладения этой деятельностью осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Этот предмет обеспечивает формирование личностных универсальных учебных действий:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе мобилизации своих личных физических ресурсов;

-освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как предмет способствует:

- в области регулятивных действий развитию умений планировать, контролировать и оценивать свои действия;

в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, сотрудничества, ориентации на партнера; договариваться в отношении целей и способов действий; распределение функций и ролей в совместной деятельности

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану НОО МОУ СОШ №2 на изучение физической культуре в каждом классе начальной школы отводится по 3 ч в неделю (где в 2-4х классах 1 час занимает ритмика).

в 1классе – 99 ч (33 учебные недели), во 2-4 классах – по 68 ч (34 учебные недели в каждом классе). Таким образом, учебные часы, предусмотренные программой НОО, полностью реализуются.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Выпускник научится: начнут понимать значение занятий физической культуры роль для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом направленности и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений) ;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),

«Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в **самостоятельные** формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение **самостоятельных** занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития

основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные 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.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. 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: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение 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 асимметричными 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.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы,

плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие 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); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: 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.

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика : Вводная беседа. Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. ОРУ. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки».	1
2-3	Ходьба с преодолением препятствий. Равномерный бег. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	2
4	Понятие короткая дистанция. Бег с ускорением (30м.). Игра «Гуси-лебеди».	1
5-6	Бег с высокого старта 30 метров. Игра «Воробьи вороны»	2
6-7	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Игра «К своим флажкам»	2
7-8	Метание малого мяча с места. Равномерный бег 3 мин. Игра «Охотники и утки»	2
9-10	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Игра «Мышеловка»	2
11-12	Прыжковые упражнения. Игра «Белые медведи»	2
13	Специальные беговые упражнения: разучить. Игра «Воробьи, вороны».	1
14-15	Кросс. Игра «Мы веселые ребята»	2
16-17	Прыжок в длину с места. Игра «Мяч капитану»	2
18	Эстафеты с эстафетной палочкой	1
19-20	Подвижные игры: Эстафеты с предметами. Развитие координационных способностей	2
21	Игра «Алфавит». Комплекс упражнений на осанку	1
22-23	Игра «Бросай – беги». Развитие скоростно-силовых способностей.	2
24-25	Игры «К своим флажкам», «два мороза». Развитие скоростно- силовых способностей.	2
26	ОРУ. Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
27-28	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Третий – лишний»	2
29	Гимнастика : Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	1
30-31	Группировка. Стойка на лопатках. Игра «Охотники и зайцы»	2
32-33	Кувырок вперед. Игра «Не давай мяч водящему»	2
34	Кувырок вперед. Игра «Палочка – выручалочка»	1
35-36	Кувырок назад. Игра «Охотники и утки»	2
37-38	Акробатическое соединение из разученных элементов. Игра «Борьба за мяч»	2

39-40	Акробатическое соединение. Игра «Передал – садись»	2
41	Лазание по канату.	1
42-43	Прыжки через скакалку. Гибкость: сед ноги врозь –наклон вперед	2
44	Лазание по канату	1
45	Спортивные игры : ТБ. Стойка баскетболиста, передвижение в стойке без мяча	1
46-47	Передача мяча и ловля мяча, эстафета: гонка мячей	2
48-49	Эстафеты с мячом. Передвижение в стойке с мячом	2
50-51	Ведение мяча на месте и в движении	2
52	Лыжная подготовка: ТБ. Подбор одежды, подбор лыж, температурный режим	1
53	Ступающий шаг, без лыжных палок.	1
54	Скользящий шаг, без лыжных палок.	1
55	Ступающий, скользящий шаг с лыжными палками.	1
56	Ступающий, скользящий шаг с лыжными палками.	1
57	Двушажный ход.	1
58	Подъем «лесенкой». Спуск в низкой стойке	1
59	Прохождение дистанции 800 м	1
60	Прохождение дистанции 800 м	1
61	Игры на лыжах	1
62	Гимнастика ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра «хитрая лиса».	1
63	Смыкание, размыкание в колоннах и в шеренгах. Различные упоры.	1
64	Группировка, перекаты в группировке. Перелазание под скамейкой.	1
65	Стойка на лопатках. Игра «Перестрелка».	1
66	Кувырок вперед из упора присев. Игра «Переправа»	1
67	Кувырок вперед из упора присев. Пресс: 30с.	1
68	«Мост» из положения лёжа на спине, комплекс упражнений на гибкость.	1
69	«Мост» из положения лёжа. Игра «Мы - гимнасты»	1
70	Ходьба по низкому бревну (скамейке). Игра «Борьба за мяч»	1
71	Ходьба по бревну. Приседы, повороты, соскок. Игра «Достань мяч»	1
72-73	Спортивные игры и подвижные игры Ведение мяча и передача. Игра «Мяч капитану»	2
74-75	Ведение, передача, броски в кольцо. Игра «Мяч соседу»	2
76-77	Эстафеты с элементами баскетбола. Подъем туловища из положения лежа	2
78-79	Мини баскетбол	2
80-81	Игра «Нитка, иголка, узелок». Комплекс упражнений на	2

	осанку	
82-83	Игра «Замри». Круговая тренировка	2
84-85	Игра «Лабиринт». Комплекс упражнений на координацию	2
86-87	Эстафеты с мячом, обручем, скакалкой	2
88-89	Лёгкая атлетика: ТБ. Беговые упражнения, температурный режим	2
90-91	Бег с высокого старта 30 м. Самоконтроль	2
92-93	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места	2
94-96	Метание малого мяча с места. Игра «Выжигало»	3
97-98	Метание малого мяча на дальность. Игра «Пустое место»	2
99-100	Кроссовая подготовка 800 м. игра «третий лишний»	2
101	Кросс 800 м. Игра «Воробьи вороны»	1
102	Встречные эстафеты. Игра «Хитрая лиса». Правила поведения на воде	1

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика: Вводная беседа. Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. ОРУ. Бег с ускорением 20м. Игра «Пятнашки»	1
2	Ходьба с преодолением препятствий. Равномерный бег 3 мин. Челночный бег. Игра «пятнашки».	1
3	Понятие короткая дистанция. Бег с ускорением (30м,60м.). Игра «Гуси-лебеди».	1
4	Бег с высокого старта 30 метров. Игра «Воробьи вороны»	1
5	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Игра «К своим флажкам»	1
6	Метание малого мяча с места. Равномерный бег 4 мин. Игра «Охотники и утки»	1
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Игра «Мышеловка»	1
8	Прыжковые упражнения. Игра «Белые медведи»	1
9	Специальные беговые упражнения: разучить. Игра «Воробьи, вороны».	1
10	Кросс. Игра «Мы веселые ребята»	1
11	Прыжок в длину с места. Игра «Мяч капитану»	1
12	Эстафеты с эстафетной палочкой	1
13	Подвижные игры: Эстафеты с предметами. Развитие координационных способностей	1
14	Игра «Алфавит». Комплекс упражнений на осанку	1
15	Игра «Бросай – беги». Развитие скоростно-силовых способностей.	1

16	Игра «День – ночь»	1
17	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
18	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Третий – лишний»	1
19	Гимнастика:Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	1
20	Группировка. Стойка на лопатках. Игра «Охотники и зайцы»	1
21	Кувырок вперед. Игра «Не давай мяч водящему»	1
22	Кувырок вперед. Игра «Палочка – выручалочка»	1
23	Кувырок назад. Игра «Охотники и утки»	1
24	Акробатическое соединение из разученных элементов. Игра «Борьба за мяч»	1
25	Акробатическое соединение. Игра «Передал – садись»	1
26	Лазание по канату.	1
27	Прыжки через скакалку. Гибкость: сед ноги врозь –наклон вперед	1
28	Лазание по канату	1
29	Спортивные игры:ТБ. Стойка баскетболиста, передвижение в стойке без мяча	1
30	Передача мяча и ловля мяча, эстафета: гонка мячей	1
31	Эстафеты с мячом. Передвижение в стойке с мячом	1
32	Ведение мяча на месте и в движении	1
33	Лыжная подготовка: ТБ. Подбор одежды, подбор лыж, температурный режим	1
34	Передвижение попеременным двушажным ходом.	1
35	Передвижение попеременным двушажным ходом 800 м	1
36	Подъем «лесенкой»	1
37	Эстафеты на лыжах	1
38	Подъем «лесенкой». Спуск в низкой стойке	1
39	Спуск, торможение «плугом» и «упором»	1
40	Одновременный одношажный	1
41	Прохождение дистанции 800 м	1
42	Игры на лыжах	1
43	Гимнастика:ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра «хитрая лиса».	1
44	Смыкание, размыкание в колоннах и в шеренгах. Различные упоры.	1
45	Группировка, перекаты в группировке. Перелазание под скамейкой.	1
46	Стойка на лопатках. Игра «Перестрелка».	1
47	Кувырок вперед из упора присев. Игра «Переправа»	1
48	Кувырок вперед из упора присев. Пресс: 30с.	1
49	«Мост» из положения лёжа на спине, комплекс упражнений на гибкость.	1

50	«Мост» из положения лёжа. Игра «Мы - гимнасты»	1
51	Ходьба по низкому бревну (скамейке). Игра «Борьба за мяч»	1
52	Ходьба по бревну. Приседы, повороты, соскок. Игра «Достань мяч»	1
53	Спортивные игры и подвижные игры Ведение мяча и передача. Игра «Мяч капитану»	1
54	Ведение, передача, броски в кольцо. Игра «Мяч соседу»	1
55	Эстафеты с элементами баскетбола. Подъем туловища из положения лежа	1
56	Мини баскетбол	1
57	Игра «Нитка, иголка, узелок». Комплекс упражнений на осанку	1
58	Игра «Замри». Круговая тренировка	1
59	Игра «Лабиринт». Комплекс упражнений на координацию	1
60	Эстафеты с мячом, обручем, скакалкой	1
61	Лёгкая атлетика:ТБ. Беговые упражнения, температурный режим	1
62	Бег с высокого старта 30 м. Самоконтроль	1
63	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
64	Метание малого мяча с места. Игра «Выжигало»	1
65	Метание малого мяча на дальность. Игра «Пустое место»	1
66	Кроссовая подготовка 800 м. игра «третий лишний»	1
67	Кросс 800 м. Игра «Воробьи вороны»	1
68	Встречные эстафеты. Игра «Хитрая лиса». Правила поведения на воде	1

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика: Вводная беседа. Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. ОРУ. Бег с ускорением 20м. Игра «Пятнашки»	1
2	Ходьба с преодолением препятствий. Равномерный бег 3 мин. Челночный бег. Игра «пятнашки».	1
3	Понятие короткая дистанция. Бег с ускорением (30м,60м.). Игра «Гуси-лебеди».	1
4	Бег с высокого старта 30 метров. Игра «Воробьи вороны»	1
5	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Игра «К своим флажкам»	1
6	Метание малого мяча с места. Равномерный бег 4 мин. Игра «Охотники и утки»	1

7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Игра «Мышеловка»	1
8	Прыжковые упражнения. Игра «Белые медведи»	1
9	Прыжок в длину с места-КУ. Игра «Заюшкина избушка»	1
10	Кросс. Эстафеты с эстафетной палочкой.	1
11	Кроссовая подготовка. СБУ. Игра «Мяч капитану»	1
12	Кросс 800м.	1
13	Подвижные игры: Эстафеты с предметами. Развитие координационных способностей	1
14	Игра «Алфавит». Комплекс упражнебний на осанку	1
15	Игра «Бросай – беги». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
16	Игра «День – ночь»	1
17	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
18	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Третий – лишний»	1
19	Гимнастика:Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	1
20	Группировка. Стойка на лопатках. Игра «Охотники и зайцы»	1
21	Кувырок вперед. Игра «Не давай мяч водящему»	1
22	Кувырок вперед. Игра «Палочка – выручалочка»	1
23	Кувырок назад. Игра «Охотники и утки»	1
24	Акробатическое соединение из разученных элементов. Игра «Борьба за мяч»	1
25	Акробатическое соединение. Игра «Передал – садись»	1
26	Лазание по канату.	1
27	Прыжки через скакалку. Гибкость: сед ноги врозь –наклон вперед	1
28	Лазание по канату	1
29	Спортивные игры:ТБ. Стойка баскетболиста, передвижение в стойке без мяча	1
30	Передача мяча и ловля мяча, эстафета: гонка мячей	1
31	Эстафеты с мячом. Передвижение в стойке с мячом	1
32	Ведение мяча на месте и в движении	1
33	Лыжная подготовка:ТБ. Подбор одежды, подбор лыж, температурный режим	1
34	Передвижение попеременным двушажным ходом.	1
35	Передвижение попеременным двушажным ходом 800 м	1
36	Подъем «лесенкой»	1
37	Эстафеты на лыжах	1
38	Подъем «лесенкой». Спуск в низкой стойке	1
39	Спуск, торможение «плугом» и «упором»	1
40	Одновременный одношажный	1
41	Прохождение дистанции 800 м	1

42	Игры на лыжах	1
43	Гимнастика:ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра «хитрая лиса».	1
44	Смыкание, размыкание в колоннах и в шеренгах. Различные упоры.	1
45	Группировка, перекаты в группировке. Перелазание под скамейкой.	1
46	Стойка на лопатках. Игра «Перестрелка».	1
47	Кувырок вперёд из упора присев. Игра «Переправа»	1
48	Кувырок вперёд из упора присев. Пресс: 30с.	1
49	«Мост» из положения лёжа на спине, комплекс упражнений на гибкость.	1
50	«Мост» из положения лёжа. Игра «Мы - гимнасты»	1
51	Ходьба по низкому бревну (скамейке). Игра «Борьба за мяч»	1
52	Ходьба по бревну. Приседы, повороты, соскок. Игра «Достань мяч»	1
53	Спортивные игры и подвижные игры Ведение мяча и передача. Игра «Мяч капитану»	1
54	Ведение, передача, броски в кольцо. Игра «Мяч соседу»	1
55	Эстафеты с элементами баскетбола. Подъем туловища из положения лежа	1
56	Мини баскетбол	1
57	Игра «Нитка, иголка, узелок». Комплекс упражнений на осанку	1
58	Игра «Замри». Круговая тренировка	1
59	Игра «Лабиринт». Комплекс упражнений на координацию	1
60	Эстафеты с мячом, обручем, скакалкой	1
61	Лёгкая атлетика:ТБ. Беговые упражнения, температурный режим	1
62	Бег с высокого старта 30 м. Самоконтроль	1
63	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
64	Метание малого мяча с места. Игра «Выжигало»	1
65	Метание малого мяча на дальность. Игра «Пустое место»	1
66	Кроссовая подготовка 800 м. игра «третий лишний»	1
67	Кросс 800 м. Игра «Воробьи вороны»	1
68	Встречные эстафеты. Игра «Хитрая лиса». Правила поведения на воде	1

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика: Вводная беседа. Инструктаж по ТБ. Повторить ОРУ. Бег с ускорением 30м. Игра «Смена сторон»	1
2	Ходьба с преодолением препятствий. Равномерный бег 3 мин. Встречная эстафета. Игра «Смена сторон».	1
3	Понятие короткая дистанция. Бег с ускорением (30м,60м.). Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростных качеств.	1
4	Бег с высокого старта 30 метров. Игра «Воробьи, вороны». Развитие скоростных способностей.	1
5	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Игра «Мышеловка» Развитие скоростно-силовых способностей.	1
6	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Белые медведи»	1
7	Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву»	
8	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Игра «К своим флажкам»	1
9	Метание малого мяча с места на дальность, на точность, на заданное расстояние.	1
10	Кроссовая подготовка (5 мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Мы веселые ребята» Развитие выносливости.	1
11	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости.	1
12	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости. Игра «Заяц без логова».	1
13	Подвижные игры:Эстафеты с предметами. Развитие координационных способностей	1
14	Игра «Алфавит». Комплекс упражнений на осанку	1
15	Игра «Бросай – беги». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
16	Игра «День – ночь». Развитие координационных способностей.	1
17	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
18	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Третий – лишний»	1
19	Гимнастика:Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	1
20	Группировка. Стойка на лопатках. Игра «Охотники и зайцы»	1
21	Кувырок вперед. Игра «Не давай мяч водящему»	1
22	Кувырок вперед. Игра «Палочка – выручалочка»	1

23	Кувырок назад. Игра «Охотники и утки»	1
24	Акробатическое соединение из разученных элементов. Игра «Борьба за мяч»	1
25	Акробатическое соединение. Игра «Передал – садись»	1
26	Лазание по канату.	1
27	Прыжки через скакалку. Гибкость: сед ноги врозь –наклон вперед	1
28	Лазание по канату	1
29	Спортивные игры:ТБ. Стойка баскетболиста, передвижение в стойке без мяча	1
30	Передача мяча и ловля мяча, эстафета: гонка мячей	1
31	Эстафеты с мячом. Передвижение в стойке с мячом	1
32	Ведение мяча на месте и в движении	1
33	Лыжная подготовка:ТБ. Подбор одежды, подбор лыж, температурный режим	1
34	Передвижение попеременным двушажным ходом.	1
35	Передвижение попеременным двушажным ходом 800 м	1
36	Подъем «лесенкой»	1
37	Эстафеты на лыжах	1
38	Подъем «лесенкой». Спуск в низкой стойке	1
39	Спуск, торможение «плугом» и «упором»	1
40	Одновременный одношажный	1
41	Прохождение дистанции 800 м	1
42	Игры на лыжах	1
43	Гимнастика:ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра «хитрая лиса».	1
44	Смыкание, размыкание в колоннах и в шеренгах. Различные упоры.	1
45	Группировка, перекаты в группировке. Перелазание под скамейкой.	1
46	Стойка на лопатках. Игра «Перестрелка».	1
47	Кувырок вперед из упора присев. Игра «Переправа»	1
48	Кувырок вперед из упора присев. Пресс: 30с.	1
49	«Мост» из положения лёжа на спине, комплекс упражнений на гибкость.	1
50	«Мост» из положения лёжа. Игра «Мы - гимнасты»	1
51	Ходьба по низкому бревну (скамейке). Игра «Борьба за мяч»	1
52	Ходьба по бревну. Приседы, повороты, соскок. Игра «Достань мяч»	1
53	Спортивные игры и подвижные игры Ведение мяча и передача. Игра «Мяч капитану»	1
54	Ведение, передача, броски в кольцо. Игра «Мяч соседу»	1
55	Эстафеты с элементами баскетбола. Подъем туловища из	1

	положения лежа	
56	Мини баскетбол	1
57	Игра «Нитка, иголка, узелок». Комплекс упражнений на осанку	1
58	Игра «Замри». Круговая тренировка	1
59	Игра «Лабиринт». Комплекс упражнений на координацию	1
60	Эстафеты с мячом, обручем, скакалкой	1
61	Лёгкая атлетика:ТБ. Беговые упражнения, температурный режим	1
62	Бег с высокого старта 30 м. Самоконтроль	1
63	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
64	Метание малого мяча с места. Игра «Выжигало»	1
65	Метание малого мяча на дальность. Игра «Пустое место»	1
66	Кроссовая подготовка 800 м. игра «третий лишний»	1
67	Кросс 800 м. Игра «Воробьи вороны»	1
68	Встречные эстафеты. Игра «Хитрая лиса». Правила поведения на воде	1

Формы и виды деятельности по физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, подвижные игры. Метание малого мяча, кроссовая подготовка, эстафеты. Мини баскетбол.

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

По форме: групповое занятия под руководством учителя (обучение в сотрудничестве) работа в парах, командные игры, индивидуальная работа.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для эффективной организации образовательной деятельности, спортивного и военно-патриотического развития, для поддержания и укрепления здоровья обучающихся в МБОУ СОШ №2 имеются:

- физкультурный зал , емкость - 50 человек;
- малый спортивный зал,
- тренажерный зал, емкость - 10 человек,
- стадион размером 550кв.м, на котором расположены спортивный городок (футбольное поле, баскетбольная и волейбольная площадки, прямая беговая дорожка, воркаут, полоса препятствий, яма для прыжков).

Спортивное оборудование.

Стенка гимнастическая, козел гимнастический, конь гимнастический, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические)

Мячи баскетбольные и мини баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи для метания. Секундомер, рулетка. Стойки волейбольные, кольца баскетбольные. Беговая дорожка, футбольное поле, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, теннисные столы 2 шт., перекладина 3шт., брусья.

Учебники, учебные пособия

- Лях В.И. мой друг – физкультура: Учеб. Для учащихся 1-4 кл.нач. шк./В.И. Лях – 2 изд. – М.

Методические пособия для педагога

- Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.

- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.

- Д. Геслак Адаптивная физкультура для детей с аутизмом, 2019

Дополнительные пособия. Плакаты методические; Портреты выдающихся спортсменов и деятелей физической культуры.

Технические средства обучения

Компьютер. Проектор.