

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная адаптированная рабочая программа учебного предмета для 2 класса составлена на основе Адаптированной основной образовательной программы   
начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) МОБУ «СОШ № 17 «Родник» г. Дальнегорска, примерной программы «Физическая культура», с использованием учебно-методического комплекса «Школа России», авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Общая цель начального общего образования с учётом специфики предмета «Физическая культура» 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, развитие практических возможностей аналитико-синтетической деятельности, 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.

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 обще-возрастные 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. Описание места учебного предмета в учебном плане: количество недельных часов – 3, общее количество часов в год – 102.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

(личностные, метапредметные, предметные)

**Личностные результаты**

С учетом индивидуальных возможностей и особых - образовательных потребностей обучающихся личностные результаты отражают: С учетом индивидуальных возможностей и особых - образовательных потребностей обучающихся личностные результаты отражают: осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий.

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 здоровье-сберегающим отсутствуют; 2 балла – поведенческие привычки, свидетельствующие об ориентации на ЗОЖ (например, зарядка по утром закаливающие процедуры, занятия физкультурой и спортом).

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

**Метапредметные результаты**

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся метапредметные результаты отражают: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах; овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям; готовность слушать собеседника и вести диалог; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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?).

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

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

**Предметные результаты**

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, обучающихся предметные результаты отражают: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности; владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

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 коньках в медленном темпе.

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. 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. 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, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр История развития физической культуры и первых соревнований. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Способы физкультурной деятельности. 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 3-5 упражнений). Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств (3-5 упражнений). Игры и развлечения. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность, выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз (3-5 упражнений). Комплексы упражнений на развитие физических качеств (3-5 упражнений).  Комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз (3-5 упражнений).

Спортивные игры. «Футбол». Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения, вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит». «Баскетбол». Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте. Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Метатель», «Охотники и звери», «Ведение парами», «Гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему».

Самбо (раздел «Гимнастика с элементами 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 вперёд и назад; кувырок вперёд 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 вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «Веселые задачи», «Запрещенное движение». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Совушка», «Салки-догонялки».

Легкая атлетика. Ходьба с изменением длины, частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Метание малого мяча на точность, дальность в вертикальную цель и на заданное расстояние. Броски: набивного мяча (1кг) на дальность разными способами. Подвижные игры беговой направленности - «Два мороза», «Пятнашки», «Салки», «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси – лебеди». Подвижные игры на отработку навыков метания - «Мяч соседу», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Белые медведи», «Круговая охота».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Тема | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
| 1 | Раздел «Легкая атлетика» (10 часов) | Строевые упражнения. | Инструктаж для учащихся по ТБ. ОРУ на месте, СБУ. Перестроение из одной колонны в колонну по два и четыре. Подвижные игры. |
| 2 |  | Строевые упражнения. | Перестроение из одной колонны в колонну по два и четыре. Подвижные игры. |
| 3 |  | Совершенствование навыков ходьбы и бега. | Инструктаж по ТБ для учащихся. ОРУ в движении, СБУ. Преодоления дистанций 30-100 метров. Ходьба до 300 метров. Эстафеты. |
| 4 |  | Совершенствование навыков ходьбы и бега. | СБУ ОРУ в движении, Преодоления дистанций 30-100 метров. Ходьба до 300 метров. Эстафеты. |
| 5 |  | Прыжки в высоту с прямого разбега. | СБУ ОРУ в движении. Прыжки в высоту с прямого разбега через планку |
| 6 |  | Прыжки в высоту с прямого разбега. | СБУ ОРУ в движении. Прыжки в высоту с прямого разбега через планку |
| 7 |  | Ходьба и бег. Бег с ускорением 60 метров. | ОРУ в движении, СБУ. Правильное выполнение старта. Умение правильно финишировать. |
| 8 |  | Ходьба и бег. Бег с ускорением 60 метров. | ОРУ в движении, СБУ. ОРУ в движении, СБУ. Правильное выполнение старта. Умение правильно финишировать. |
| 9 |  | Строевые упражнения. Высокий старт. | ОРУ в движении, СБУ. Правильное выполнение строевых упражнений. |
| 10 |  | Строевые упражнения. Высокий старт. | ОРУ в движении, СБУ. ОРУ в движении, СБУ. Правильное выполнение строевых упражнений. |
| 11 | «Знания о физической культуре» (1 час) | Когда и как возникли физическая культура и спорт? | История возникновения ФК. Какова роль ФК в жизни современного человека. Режим дня. |
| 12 | «Легкая атлетика»  (3 часа) | Метание малого мяча с места. | Комплекс ОРУ, СБУ. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. П/игра «Кто дальше бросит». Комплекс ОРУ, СБУ. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. П/игра «Кто дальше бросит». |
| 13 |  | Метание малого мяча с места и с шага. | Комплекс ОРУ, СБУ. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. П/игра «Кто дальше бросит». |
| 14 |  | Метание малого мяча с места и с шага. | Комплекс ОРУ, СБУ. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. П/игра «Кто дальше бросит». |
| 15 | «Знания о физической культуре»  (1 час) | Когда и как возникли физическая культура и спорт? | История развития и возникновения ФК в жизни человека. История спорта с древних времен. |
| 16 | Раздел «Легкая атлетика»  (2 часа) | Метание малого мяча с места и с шага. | Комплекс ОРУ, СБУ. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. Метание мяча с шага. Эстафеты. |
| 17 |  | Метание малого мяча в цель с 5 метров | Комплекс ОРУ в парах направленный на развитие мышц плечевого пояса. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры. |
| 18 | «Знания о физической культуре»  (1 час) | Современные олимпийские игры. | История развития Олимпийских игр. Современные «Олимпийские игры». |
| 19 | Раздел «Легкая атлетика»  (2 часа) | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением до 20 м | ОРУ, СБУ. Ходьба по разметкам (прямая, диагональ, круг) Бег по дистанции с ускорением, с пробеганием дистанции до 20 метров. ОРУ, СБУ. Ходьба по разметкам (прямая, диагональ, круг) Бег по дистанции с ускорением, с пробеганием дистанции до 20 метров |
| 20 |  | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением до 20 м | ОРУ, СБУ. Ходьба по разметкам (прямая, диагональ, круг) Бег по дистанции с ускорением, с пробеганием дистанции до 20 метров. ОРУ, СБУ. |
| 21 | «Знания о физической культуре» (1 час) | Осанка. | Что такое осанка? Упражнения направленные на корректировку осанки. |
| 22 | «Легкая атлетика» (2 часа) | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением до 20 м. | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением до 20 м. |
| 23 |  | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением до 20 м. | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением до 20 м. |
| 24 | «Знания о физической культуре»  (1 час) | Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). | Организм человека. Основные внутренние органы человека. Польза ФК для организма. |
| 25 | «Легкая атлетика»  (3 часа) | Прыжки с поворотами на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. | ОРУ, СПУ. Прыжки на месте с поворотами. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры. |
| 26 |  | Прыжки с поворотами на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. | ОРУ, СПУ. Прыжки на месте с поворотами. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры. |
| 27 |  | Прыжки с поворотами на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. | ОРУ, СПУ. Прыжки на месте с поворотами. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры. |
| 28 | «Знания о физической культуре»  (1 час) | Сердце и кровеносные сосуды. | Работа с учебником. Обсуждение «Сердце и сосуды человека. Их правильная работа». |
| 29 | «Легкая атлетика»  (1 час) | Прыжок в длину с места на результат. | ОРУ на месте, СПУ. Прыжок с места. Эстафеты. |
| 30 | «Самбо»  (2 часа) | Строевые упражнения. Правила т/б на занятиях гимнастикой. | Инструктаж по ТБ для учащихся. Строевые упражнения. Перестроение из 1 колонны, в колонны по 2, 3, 4. Повороты, марширование. |
| 31 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | Строевые упражнения. Перестроение из 1 колонны, в колонны по 2, 3, 4. Повороты, марширование. |
| 32 | «Знания о физической культуре»  (1 час) | Мозг и нервная система. | Мозг, как основной человеческий орган. Нервная система человека и за что она отвечает. |
| 33 | «Самбо»  (2 часа) | Лазание по наклонной скамейке | Строевые упражнения. ОРУ на месте. Лазание по наклонной скамье. Эстафеты. |
| 34 |  | Лазание по наклонной скамейке Лазание по гимнастической стенке. | Строевые упражнения. ОРУ на месте. Лазание по наклонной скамье. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты. |
| 35 | «Знания о физической культуре» (1 часа) | Органы дыхания. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. | Органы дыхания, их роль для организма. Дыхательная гимнастика. |
| 36 | «Самбо»  (2 часа) | Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. | Строевые упражнения, ОРУ. Кувырок вперед, правильная группировка. Подвижные игры. |
| 37 |  | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. | Строевые упражнения, ОРУ. Стойка на лопатках, правильная группировка. Подвижные игры. |
| 38 | «Знания о физической культуре»  (1 час) | Органы пищеварения Работа органов пищеварения. | Органы пищеварения. Работа органов пищеварения. |
| 39 | «Самбо»  (2 часа) | Группировки. Перекаты в группировке. | Строевые упражнения. ОРУ. Группировки, перекаты в группировке. Эстафеты. |
| 40 |  | Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. | Строевые упражнения, ОРУ в движении. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Подвижные игры. |
| 41 | «Знания о физической культуре»  (1 час) | Пища и питательные вещества | Пища, что мы едим. Питательные вещества, какие необходимы нашему организму. |
| 42 | «Самбо»  (2 часа) | Кувырок назад, стойка на лопатках, согнув ноги. | Строевые упражнения, ОРУ в движении. Кувырок назад, стойка на лопатках согнув ноги. Подвижные игры. |
| 43 |  | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. | Строевые упражнения, ОРУ в движении. Стойка на лопатках, перекат в упор присев. Подвижные игры. |
| 44 | «Знания о физической культуре»  (1 час) | Вода и питьевой режим. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок. | Вода, питьевой режим при занятиях ФК и спортом. Что такое водный баланс? |
| 45 | «Самбо»  (2 часа) | Акробатические упражнения. Кувырок в сторону. | Строевые упражнения, ОРУ на месте. Кувырок в сторону. Подвижные игры. |
| 46 |  | Акробатические упражнения. "Мост" с помощью из положения лёжа. | Строевые упражнения, перестроение по колоннам. ОРУ в парах. Мост из положения лежа, с помощью и без. Эстафеты. |
| 47 | «Знания о физической культуре»  (1 час) | Инструктаж по ТБ.  Правила поведения на уроках конькобежной подготовки. История возникновения и развития коньков. | Инструктаж по ТБ для учащихся. История возникновения и развития коньков. |
| 48 | «Конькобежная подготовка» (2 часа) | Передвижение ступающим шагом | ОРУ на льду. Выполнять  посадку конькобежца и передвижения в ней. Передвижение ступающим шагом. Произвольное катание. |
| 49 |  | Посадка конькобежца. | Требования к одежде. |
| 50 | «Знания о физической культуре»  (1 час) | Спортивная одежда и обувь. | Спортивная одежда и обувь. Как правильно подобрать. |
| 51 | «Конькобежная подготовка» (3 часа) | Скольжение на одном коньке. | ОРУ на катке, Скольжение на 1 коньке. Изучить правильную технику падения, способы. Произвольное катание |
| 52 |  | Поворот на двух ногах с наклоном туловища в сторону поворота. | ОРУ на катке. Повороты на коньках с наклоном в сторону поворота. Произвольное катание. |
| 53 |  | Поворот на двух ногах с наклоном туловища в сторону поворота. | ОРУ на катке. Повороты на коньках с наклоном в сторону поворота. Произвольное катание. |
| 54 | «Знания о физической культуре»  (1 час) | Систематическое наблюдение за своими физическими показателями. | Самоконтроль. Что такое самоконтроль? Дневник самоконтроля. |
| 55 | «Конькобежная подготовка» (1 часа) | Повороты переступанием в движении. | ОРУ на катке. Повороты на коньках с наклоном в сторону поворота, переступанием в движении. Произвольное катание. |
| 56 | «Знания о физической культуре»  (1 час) | Первая помощь при травмах. | Первая медицинская помощь. Игра «Проверь себя». Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры*.* |
| 57 | «Конькобежная подготовка» (2 часа) | Торможение «плуг». | ОРУ на катке. Движение по прямой. Торможение «плуг» Эстафеты. |
| 58 |  | Бег по прямой. Торможение пяткой. | ОРУ на катке. Движение по прямой. Торможение «плуг», пяткой. Эстафеты. |
| 59 | «Знания о физической культуре»  (1 час) | Бодрость, грация и координация. | Координация, бодрость, грация, что это такое? |
| 60 | «Конькобежная подготовка» (2 часа) | Бег по прямой. Торможения. Бег 20 м. | ОРУ на катке. Бег по прямой до 20 метров с ускорением Торможения. Подвижные игры. |
| 61 |  | Бег по повороту. Падения. | Бег по прямой, по повороту. Падения, как правильно падать. |
| 62 | «Знания о физической культуре»  (1 час) | Играем все. Проектная деятельность. | Подвижные игры на льду, Придумай свою (название, правила). |
| 63 | «Конькобежная подготовка» (1 часа) | Бег без помощи рук. Произвольное катание. | ОРУ. Бег по прямой, по повороту. Движение по прямой спиной вперед. Произвольное ОРУ. |
| 64 | «Знания о физической культуре»  (1 час) | Жизненно важное умение. | Что вы считаете жизненно важным умением? Опишите. |
| 65 | «Конькобежная подготовка» (2 часа) | Фигурное катание | Закрепление и совершенствование изученных элементов. |
| 66 |  | Фигурное катание | Закрепление и совершенствование изученных элементов. |
| 67 | «Знания о физической культуре»  (1 час) | Тренировка ума и характера. Режим дня, его содержание и правила планирования. | Режим дня, содержание и его планирование. Как тренировать ум и характер. |
| 68 | «Спортивные игры»  (2 часа) | ТБ при занятия волейболом. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. | Инструктаж по ТБ для учащихся. ОРУ на месте. Эстафеты. |
| 69 |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель - горизонтальную. | ОРУ, СБУ, СПУ. Эстафеты с мячом (перенос без рук, ногами, одной рукой). Эстафеты с переноской мячей. |
| 70 | «Знания о физической культуре»  (1 час) | Твои физические способности. | Твои физические способности. Как их развить. |
| 71 | «Спортивные игры»  (2 часа) | Передача мяча во встречных колоннах. | ОРУ, СБУ, СПУ, эстафеты с мячами и обручами (пронести, пролезть, пробежать). |
| 72 |  | Эстафеты с переноской и передачей мяча в движении. | ОРУ, СБУ, СПУ. Эстафеты с переносом и передачей мяча в движении (встречное движение, работа в парах) |
| 73 | «Знания о физической культуре»  (1 час) | Проектная деятельность | Спорт и ФК в твоей жизни. |
| 74 | «Спортивные игры»  (1 часа) | Ведение мяча с изменением направления движения. | ОРУ, СБУ. Передачи мяча в парах - от груди двумя руками, одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении. Эстафеты. |
| 75 | «Знания о физической культуре»  (1 час) | Пища и питательные вещества. | Правильное питание. Пища и питательные вещества. Ига «Проверь себя». Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи. |
| 76 | «Спортивные игры»  (2 часа) | Передача и броски мяча.  Ловля и передача мяча на месте. | ОРУ, СБУ. Передача мяча от груди и из-за головы. Работа в парах броски мяча и ловля. Подвижные игры. |
| 77 |  | Передача и броски мяча.  Ловля и передача мяча в движении. | ОРУ, СБУ. Передача мяча от груди и из-за головы. Работа в парах броски мяча и ловля. Подвижные игры. |
| 78 | «Знания о физической культуре»  (1 час) | Тренировка ума и характера. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня | Режим дня. Тренировка ума и характера. Игра «Проверь себя» |
| 79 | «Спортивные игры»  (2 часа) | Ведение мяча, стоя на месте и в шаге | ОРУ в движении. Ведение мяча - стоя на месте, шагом. Обвод препятствий. Подвижные игры. |
| 80 |  | Ведение мяча, стоя на месте и в шаге | ОРУ в движении. Ведение мяча - стоя на месте, шагом. Обвод препятствий. Подвижные игры. |
| 81 | «Знания о физической культуре»  (1 час) | Спортивная одежда и обувь. | Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями |
| 82 | «Спортивные игры» «Баскетбол» (2 часа) | Техника передвижений, остановок, стоек, поворотов | ОРУ в парах, СБУ. Техника передвижений, остановок, стоек и поворотов. Эстафеты с освоенными элементами. |
| 83 |  | Техника передвижений, остановок, стоек, поворотов | ОРУ в парах, СБУ. Техника передвижений, остановок, стоек и поворотов. Эстафеты с освоенными элементами. |
| 84 | «Знания о физической культуре»  (1 час) | Систематическое наблюдение за своими показателями. | Самоконтроль, дневник самоконтроля. Игра «Проверь себя». |
| 85 | «Спортивные игры» «Баскетбол» (3 часа) | Ловля мяча двумя руками | ОРУ, СБУ. Работа в парах - ловля и прием мяча двумя руками. Подвижные игры. |
| 86 |  | Игры с элементами баскетбола.  Игра "Мяч в корзину". | Игра «Мяч в корзину». Закрепление изученных элеметов. |
| 87 |  | Игры с элементами баскетбола.  Игра "Мяч в корзину". | Игра «Мяч в корзину». Закрепление изученных элеметов. |
| 88 | «Знания о физической культуре»  (3 час) | Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. | Физкультминутки, их значение для школьников. Составь свою физкультпаузу. |
| 89 |  | Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха. | Придумай свою подвижную игру для перемены. |
| 90 |  | Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха. | Придумай свою подвижную игру для перемены. |
| 91 | «Легкая атлетика»  (2 часа) | Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. | ОРУ, СПУ. Повторение правильной техники выполнения прыжка с разбега. Подбор толчковой ноги. Подвижные игры. |
| 92 |  | Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. | ОРУ, СПУ. Повторение правильной техники выполнения прыжка с разбега. Подбор толчковой ноги. Подвижные игры. |
| 92 | «Знания о физической культуре»  (3 час) | Строевые упражнения-виды. | Запиши комплекс строевых упражнений. Значение строевых упражнений. |
| 93 |  | Твой спортивный уголок. | ОРУ в движении, СБУ. Повторение техники прыжка в высоту с разбега, способом согнув ноги. Эстафеты. |
| 94 |  | Виды закаливания. | Изучение видов закаливания |
| 95 | «Легкая атлетика»  (6 часа) | Прыжки в высоту с прямого разбега. | ОРУ в движении, СБУ. Повторение техники прыжка в высоту с разбега, способом согнув ноги. Эстафеты |
| 96 |  | Прыжки в высоту с прямого разбега. | ОРУ в движении, СБУ. Техники прыжка в высоту с разбега, способом согнув ноги. Эстафеты |
| 97 |  | Ходьба и бег. Бег с ускорением 60м. | ОРУ, СБУ, ходьба по дистанции до 500 метров. Бег 60 метров с ускорением. Эстафеты. |
| 98 |  | Прыжки в высоту с прямого разбега. | ОРУ в движении, СБУ. Повторение техники прыжка в высоту с разбега, способом согнув ноги. Эстафеты |
| 99 |  | Прыжки. Прыжок в длину с места. | ОРУ, СБУ, СПУ. Учет изученной техники прыжка в длину с места. Подвижные игры. |
| 100 |  | Метание малого мяча с места. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. | ОРУ, СБУ, СПУ. Учет изученной техники прыжка в длину с места. Метание мяча в цель. Подвижные игры. |
| 101 | «Знания о физической культуре»  (1 час) | Первая помощь при травмах | Первая медицинская помощь при травмах. |
| 102 | «Легкая атлетика»  (1 часа) | Метание малого мяча с места. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. | ОРУ, СБУ, СПУ. Учет изученной техники прыжка в длину с места. Метание мяча в цель. Подвижные игры. Метание малого мяча с места, учет. Эстафеты. |

**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса включает общую инфраструктуру МОБУ «СОШ № 17 «Родник», включая параметры информационно-образовательной среды.

Организации пространства, в котором обучается ребенок с ЗПР. Здание и территория МОБУ «СОШ Т№ 17 «Родник» соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников образовательного учреждения (площадь, инсоляция, освещение, размещение, необходимый набор зон для обеспечения образовательной и хозяйственной деятельности образовательного учреждения и их оборудование; высота и архитектура здания). В образовательном учреждении есть библиотека (с рабочей зоной и читательскими местами), классные комнаты для урочной и внеурочной деятельности, актовый зал, медицинский кабинет, столовая, туалет для обучающихся с ОВЗ.

Для обучающихся с ЗПР в образовательном учреждении доступны пространства, которые позволяют воспринимать максимальное количество сведений через аудио-визуализированные источники, удобно расположенные и доступные стенды с представленным на них наглядным материалом о правилах поведения, правилах безопасности, распорядке/режиме функционирования МОБУ «СОШ № 17 «Родник», расписании уроков, изменениях в режиме обучения и т.д.

Организация рабочего пространства, обучающегося с ЗПР в классе предусматривает выбор парты и партнера. Класс оборудован партами, регулируемыми в соответствии с ростом учащихся. Обязательным условием к организации рабочего места, обучающегося с ЗПР является обеспечение возможности постоянно находиться в зоне внимания педагога.

Организации временного режима обучения. Временной режим образования обучающихся с ЗПР (учебный год, учебная неделя, день) устанавливается в соответствии с законодательно закрепленными нормативами (ФЗ «Об образовании в РФ», СанПиН, приказы Министерства образования и др.), а также локальными актами МОБУ «СОШ № 17 «Родник».

Организация временного режима обучения детей с ЗПР соответствует их особым образовательным потребностям и учитывает их индивидуальные возможности. Продолжительность учебного года - 34 учебных недели. Для профилактики переутомления, обучающихся с ЗПР в годовом календарном учебном плане предусматривается равномерное распределение периодов учебного времени и каникул. Продолжительность учебной недели – 3 дня (при соблюдении гигиенических требований к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки согласно СанПиН). Пятидневная рабочая неделя устанавливается в целях сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Обучение проходит в первую смену. Продолжительность учебного занятия не превышает 40 минут. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены - 20 минут.

Спортивный зал оборудован инвентарем. Учебный класс оборудован техническим средствам обучения, включая компьютерные инструменты обучения.

В образовательном процессе используются учебно-методический комплекс, «Школа России», авторской программы, авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича, спортивный инвентарь и дидактические материалы по предмету «Физическая культура».