

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 6»

Согласовано:

Заместитель директора по УВР МБОУ «СШ №6»

_____ М.И. Трофимова

« _____ » _____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СШ № 6»

_____ Н.А. Петрухина

« _____ » _____ 2022 г.

Рассмотрено на заседании методического
совета

Протокол № _____

От « _____ » _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ) ДЛЯ 2 КЛАССА
(ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА)
НА 2022-23 УЧЕБНЫЙ ГОД

СОСТАВИТЕЛЬ:

Учитель физической культуры

Т.А.Давыденко

г. Норильск 2022 г.

Пояснительная записка

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Программа курса «Подвижные игры» разработана на основе нормативных документов к составлению программ внеурочной деятельности по ФГОС:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011г., регистрационный №19644) с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014г. №1644 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 06.02.2015 г., регистрационный №35915).

➤ Постановление от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

➤ Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 г №09 – 3564 «О внедрении деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Цель программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

➤ становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

➤ формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

➤ духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

➤ укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Программа «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы – 34 часа в год.

Особенности реализации программы: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в спортивном зале, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Данная работа начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

1. Планируемые результаты

Личностными результатами программы «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы:

Первостепенным результатом реализации программы является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы

В ходе реализации программы «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР
В 2 КЛАССЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА**

№	Дата	Задачи урока
Подвижные игры (33часа)		
Универсальные учебные действия (УУД)		
<p><i>Познавательные УУД:</i> осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>		
<i>I четверть</i>		
1	2.09	Подвижные игры: «Поймай мяч»
2	9.09	Подвижные игры: «Кати мяч»
3	16.09	Подвижные игры: «День и ночь»
4	23.09	Подвижные игры: «Выше ноги от земли»
5	30.09	Подвижные игры: «Охотники и утки»
6	7.10	Подвижные игры: «Два Мороза»
7	14.10	Подвижные игры: «Заморозки»
8	21.10	Подвижные игры: «Мяч капитану»
9	28.10	Подвижные игры: «Вызов номеров»
<i>II четверть</i>		
10	11.11	Подвижные игры: «День и ночь»
11	18.11	Подвижные игры: «К своим флажкам»
12	25.11	Подвижные игры: «День и ночь»
13	2.12	Подвижные игры: «Салки»
14	9.12	Подвижные игры: «Кошки-мышки»
15	16.12	Подвижные игры: «Гуси-лебеди»
16	23.12	Подвижные игры: «Салки»
<i>III четверть</i>		
17	13.01	Подвижные игры: «Поймай мяч»
18	20.01	Подвижные игры: «День и ночь»

19	27.01	Подвижные игры: «Мяч капитану»
20	3.02	Подвижные игры: «Кати мяч»
21	10.02	Подвижные игры на внимание и расслабление
22	17.02	Подвижные игры: «Выше ноги от земли»
23	03.03	Подвижные игры: «День и ночь»
24	10.03	Подвижные игры: «Кати мяч»
<i>IV четверть</i>		
25	24.03	Подвижные игры: «Поймай мяч»
26	31.03	Подвижные игры: «Кати мяч»
27	7.04	Подвижные игры на внимание и расслабление
28	14.04	Подвижные игры: «День и ночь»
29	21.04	Подвижные игры: «Вызов номеров»
30	28.04	Подвижные игры: «Выше ноги от земли»
31	5.05	Подвижные игры: «Поймай мяч»
32	12.05	Подвижные игры: «Кати мяч»
33	19.05	Подвижные игры на внимание и расслабление
34	26.05	Подвижные игры: «Кошки-мышки»

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР
В 2 КЛАССЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА 6.2**

№	Дата	Задачи урока
Подвижные игры (33часа)		
<i>I четверть</i>		
1	06.09	Подвижные игры: «Поймай мяч»
2	13.09	Подвижные игры: «Кати мяч»
3	20.09	Подвижные игры: «День и ночь»
4	27.09	Подвижные игры: «Выше ноги от земли»
5	04.10	Подвижные игры: «Охотники и утки»
6	11.10	Подвижные игры: «Два Мороза»
7	18.10	Подвижные игры: «Заморозки»
8	25.10	Подвижные игры: «Мяч капитану»
<i>II четверть</i>		
9	08.11	Подвижные игры: «Вызов номеров»
10	15.11	Подвижные игры: «День и ночь»
11	22.11	Подвижные игры: «К своим флажкам»
12	29.11	Подвижные игры: «День и ночь»
13	06.12	Подвижные игры: «Салки»
14	13.12	Подвижные игры: «Кошки-мышки»
15	20.12	Подвижные игры: «Гуси-лебеди»
16	27.12	Подвижные игры: «Салки»
<i>III четверть</i>		
17	10.01	Подвижные игры: «Поймай мяч»
18	17.01	Подвижные игры: «День и ночь»
19	24.01	Подвижные игры: «Мяч капитану»
20	31.01	Подвижные игры: «Кати мяч»
21	14.02	Подвижные игры на внимание и расслабление
22	21.02	Подвижные игры: «Выше ноги от земли»
23	28.02	Подвижные игры: «День и ночь»

IV четверть

24	21.03	Подвижные игры: «Кати мяч»
25	28.03	Подвижные игры: «Поймай мяч»
26	04.04	Подвижные игры: «Кати мяч»
27	11.04	Подвижные игры на внимание и расслабление
28	18.04	Подвижные игры: «День и ночь»
29	25.04	Подвижные игры: «Вызов номеров»
30	16.05	Подвижные игры: «Выше ноги от земли»
31	19.05	Подвижные игры: «Поймай мяч»
32	23.05	Подвижные игры: «Кати мяч»
33	25.05	Подвижные игры на внимание и расслабление

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР
В 2 КЛАССЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА 6.1**

№	Дата	Задачи урока
Подвижные игры (34часа)		
<i>I четверть</i>		
1	06.09	Подвижные игры: «Поймай мяч»
2	13.09	Подвижные игры: «Кати мяч»
3	20.09	Подвижные игры: «День и ночь»
4	27.09	Подвижные игры: «Выше ноги от земли»
5	04.10	Подвижные игры: «Охотники и утки»
6	11.10	Подвижные игры: «Два Мороза»
7	18.10	Подвижные игры: «Заморозки»
8	25.10	Подвижные игры: «Мяч капитану»
<i>II четверть</i>		
9	08.11	Подвижные игры: «Вызов номеров»
10	15.11	Подвижные игры: «День и ночь»
11	22.11	Подвижные игры: «К своим флажкам»
12	29.11	Подвижные игры: «День и ночь»
13	06.12	Подвижные игры: «Салки»
14	13.12	Подвижные игры: «Кошки-мышки»
15	20.12	Подвижные игры: «Гуси-лебеди»
16	27.12	Подвижные игры: «Салки»
<i>III четверть</i>		
17	10.01	Подвижные игры: «Поймай мяч»
18	17.01	Подвижные игры: «День и ночь»
19	24.01	Подвижные игры: «Мяч капитану»
20	31.01	Подвижные игры: «Кати мяч»
21	07.02	Подвижные игры на внимание и расслабление
22	14.02	Подвижные игры: «Выше ноги от земли»
23	21.02	Подвижные игры: «День и ночь»

IV четверть

24	28.02	Подвижные игры: «Кати мяч»
25	21.03	Подвижные игры: «Поймай мяч»
26	28.03	Подвижные игры: «Кати мяч»
27	04.04	Подвижные игры на внимание и расслабление
28	11.04	Подвижные игры: «День и ночь»
29	18.04	Подвижные игры: «Вызов номеров»
30	25.04	Подвижные игры: «Выше ноги от земли»
31	16.05	Подвижные игры: «Поймай мяч»
32	19.05	Подвижные игры: «Кати мяч»
33	23.05	Подвижные игры на внимание и расслабление
34	25.05	Подвижные игры: «Кошки-мышки»

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 6»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СШ №6»
_____ Н.А. Петрухина
от « ____ » _____ 2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР МБОУ «СШ №6»
_____ М.И. Трофимова
« ____ » _____ 2022г.

Рассмотрено на заседании МО
учителей физической культуры
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2022г.

**АДАптированная рабочая программа
по физической культуре
для 2 класса
(для детей с нарушениями слуха)
на 2022-2023 учебный год**

СОСТАВИТЕЛЬ:
Учитель физической культуры
Т.А. Давыденко

г. Норильск 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА **к рабочей программе по физической культуре** **для учащихся 2 классов (для детей с нарушениями слуха)**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для слабослышащих детей построена на основе общих принципов постановки физического воспитания и использования программы массовой школы с отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей развития слабослышащих учащихся, сохранении коррекционно – развивающей направленности педагогического процесса.

Физическое воспитание занимает важное место в подготовке молодежи к труду, активному участию в общественной жизни. Но оно имеет специфические особенности, связанные со слуховой недостаточностью, состоянием функциональных возможностей организма слабослышащих учащихся.

Цель программы: Сообщение знаний по физической культуре, формирование двигательных навыков, умений, содействие коррекции недостатков физического развития у обучающихся.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие задачи:

1. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность, чувство долга и ответственности, навыки культуры поведения, а также формировать у школьников понятия о том, что забота человека о своем здоровье, физическом развитии, физической подготовленности является не только его личным делом, но и общественным долгом.

2. Готовить учащихся к выполнению требований по теоретическим сведениям, легкоатлетическим и гимнастическим упражнениям, ходьбе на лыжах и играм.

3. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.

4. Формировать у учащихся навыки и привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями; воспитывать устойчивый интерес к физической культуре и содействовать внедрению ее в режим дня.

5. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки, подтянутости, опрятности и кинестетического контроля.

6. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений. Развивать память на воспроизведение последовательности движений, двигательных операций и инструкций, внимание к своим движениям и действиям других.

7. Развивать умения выполнять движения по словесной инструкции, инициативность в движениях; проводить анализ качества их выполнения.

8. Повышать физиологическую активность органов и системы организма школьников, а также физическую и умственную работоспособность.

9. Укреплять и развивать сердечнососудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.

Условия организации обучения, воспитания и содержание образования учащихся с ограниченными возможностями определяются адаптированной образовательной программой.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих **нормативных документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 24.11.1995г. №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 03.05.2012г. №46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов».

4. Указ Президента РФ от 01.06.2012г. №761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».

5. Постановление правительства РФ от 17.03.2011г. №175 «О государственной программе Российской Федерации «Доступная среда» на 2011-2015 годы».

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30.08.2013г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

7. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 20.09.2013г. №1082 «Об утверждении положения о психолого-медико-педагогической комиссии».

8. Письмо министерства образования и науки Российской Федерации от 27.03.2000г. №27/901-6 «О психолого-медико-педагогическом консилиуме (ПМПК образовательного учреждения».

9. Письмо министерства образования и науки Российской Федерации от 07.06.2013г. №ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».

10. Письмо министерства образования и науки Российской Федерации от 18.04.2008г. №АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами».

11. Рекомендации по осуществлению государственного контроля качества образования детей с ограниченными возможностями здоровья (раздел отчета о выполненных работах по I этапу Государственного контракта № 07.027.11.0015 от 07.08.2013 г).

12. «Стратегии действий в интересах детей в Красноярском крае до 2017 года»¹, постановления Законодательного Собрания Красноярского края от 26.06.2014 № 6-2477П.

13. Методические рекомендации по формированию учебного плана для организации образовательного процесса детей с ОВЗ в общеобразовательных организациях Красноярского края, реализующих адаптированные программы от 04.09.15 №75-9151.

14. Проект Концепции инклюзивного в Красноярском крае от 20.11.2014.

15. Примерные программы, созданные на основе федерального государственного образовательного стандарта (УМК «Школа России»).

16. Учебный план специальных классов для детей с нарушениями слуха МБОУ «СШ №6»,

17. Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях.

18. Образовательная программа школы.

19. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

20. Письмо МОиН РФ «О введении третьего часа физической культуры» от 08.10.2010 № ИК 1494/19.

21. Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 №56;

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для образоват. учреждений/ В.И. Лях. М.: Просвещение, 2011.

2. Лях, В.И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.

Для прохождения программы в учебном процессе в 1 классе можно использовать учебник: Виленский М.Я. Физическая культура. 1-4 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский ; под общ. ред. М.Я. Виленского – М. : Просвещение, 2010.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 60 часов. В **базовую часть** входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры (6 часов) включает в себя программный материал по подвижным играм. Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал усложняется в течение учебного года за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений время выделяется как в процессе урока, так и во время занятий в учебном классе (когда спортзал занят по объективным причинам).

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В каждой параллели применяются свои нормативы по оценке усвоения программного материала и уровня развития основных физических качеств (также в сторону усложнения). В разделе «Демонстрировать» проведена корректировка результатов в соответствии с возрастом учеников. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать» для 1-4 классов «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича, что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица 1*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Количество учебных часов. По годовому календарному учебному графику во 2 классе 33 учебных недели. Из расчета 2 часа в неделю получается 68 часов.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 2 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		1
1	Базовая часть	62
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Способы двигательной деятельности	в процессе урока
1.3	Физическое совершенствование	в процессе урока
1.4	Гимнастика с основами акробатики	12
1.5	Легкая атлетика	18
1.6	Мини-футбол	8
1.7	Баскетбол	12
1.8	Волейбол	12
1.9	Подготовка к выполнению видов испытаний	в процессе урока
2	Вариативная часть	6
2.1	Подвижные игры	6
	Итого:	68

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной программы.

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 обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности 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 ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее 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 учета 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 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).

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УДД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся: ценностно – смысловая компетенция, общекультурная компетенция, учебно – познавательная компетенция, информационная компетенция, коммуникативная компетенция, социально – трудовая компетенция.

Двигательная компетентность (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний). Уметь владеть способами деятельности: - выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (62 часов)

Знания о физической культуре

Естественные основы.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Водные процедуры. Овладение приемам саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики(12ч)

Организуящие 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: кувырок вперед, назад, кувырок назад, вперед и перекатом стойка на лопатках, мост с помощью и самостоятельно. Комбинация из основных элементов.

Висы и упоры: вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

Лазание: лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками, лазание по гимнастической лестнице, перелезание

через препятствия.

Строевые упражнения: команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

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

Легкая атлетика(18ч)

Ходьба и бег: ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через предметы, бег до 6-8мин., бег 1000м или бег 6мин, бег с максимальной скоростью 20м, 30м, челночный бег 3х10м, круговые эстафеты.

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги, прыжки с поворотом на 180⁰, прыжки на заданную длину, чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); многоскоки.

Метание: метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5х1,5м) с расстояния 5-6м. Бросок набивного мяча (1кг) сидя на полу, руками из-за головы на дальность.

На знания о физической культуре: понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Баскетбол(12ч)

Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ведение мяча с изменением направления и скорости, ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Овладей мячом», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Мяч капитану», «На количество передач». Эстафеты с элементами баскетбола.

Волейбол(12ч)

Ловля и передача мяча снизу двумя руками; ловля и передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача броском снизу; прием мяча снизу двумя руками; прием сверху двумя руками вперед-вверх; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Перестрелка»

Мини-футбол (8ч)

Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (6 часов)

Подвижные игры(6ч)

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.

«Пустое место», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
 - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
 - плавать, в том числе спортивными способами;
 - выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России);
 - выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег на 30 м с высокого старта или высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол. раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000м Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10м, с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Уровень физической подготовленности учащихся 8 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2 – 6,2	5,6
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	8	110	125-145	165	100	125 -140	155
4	Выносливость	6-минутный бег, м	8	750	800-950	1150	550	650-850	950
5	Гибкость	Наклон вперед сидя, см	8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
6	Силовые	Подтяг.в висе (м), в висе лежа (д)-кол.	8	1	2-3	4	3	6-10	14

Перечень ЦОР, используемых на уроках физкультуры:

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
Презентации по физкультуре на сайтах:
 1. uchportal.ru/
 2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>
 3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...
 4. <http://uslide.ru/fizkultura>
 5. pedsovet.su/
 6. <http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм.

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ :

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям. – Ростов н/Д: «Феникс», 2009. – 443с. (серия «Библиотека учителя»).
2. Белоножкина О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (дни здоровья спортивные праздники, конкурсы). – Волгоград: Учитель, 2007. – 173с.
3. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. – Волгоград: Учитель, 2006. – 173с.
4. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с.
5. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016. - 64 с.
6. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагогов. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 624с. (серия «Библиотека учителя»).
7. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005. – 432с. (серия «Библиотека учителя»).

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАССА
ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА**

№ урока	Дата	Количество часов	Тема урока
Легкая атлетика (10 часов)			
<p><i>Познавательные УУД:</i> описывать и осваивать технику беговых упражнений, выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений, бросков большого набивного мяча, метания малого мяча.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, выполнении бросков мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> освоение техники бега различными способами. Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> формирование и проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p>			
1	06.09	1	Строевые упражнения. Бег и ходьба. Инструктаж по ТБ.
2	07.09	1	Высокий старт. СБУ легкой атлетики. Игра «Салки»
3	13.09	1	Высокий старт. СБУ. Челночный бег 3x10м.
4	14.09	1	Бег по кругу. Бег на 200 м. Прыжки с поворотами.
5	20.09	1	Бег на средние дистанции. Бег на 400 м. Игра «Вызов номеров».
6	21.09	1	СБУ. Бег 600м. Передача эстафетной палочки
7	27.09	1	Круговая эстафета. Эстафеты с мячами.
8	28.09	1	СБУ. Бег 800м. Круговая эстафета.
9	04.10	1	Метание мяча с места в цель. Игра «Охотники и утки».
10	05.10	1	Метание мяча с места в цель и на дальность отскока.
Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)			
<p><i>Познавательные УУД:</i> осмысление правил техники безопасности при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> выявление характерных ошибок при выполнении акробатических упражнений. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>			
11	11.10	1	Повороты на месте. Висы. Подтягивание в висе, висе лежа.
12	12.10	1	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.
13	18.10	1	Перестроение по двое в шеренге и колонне. Упоры, седы. Игра «Колдуны».

14	19.10	1	Кувырок вперед, назад. «Мост» с помощью и без.
Подвижные игры (3 часа)			
<p><i>Познавательные УУД:</i> осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>			
15	25.10	1	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».
16	26.10	1	Подвижные игры «Салки», «Заморозки».
17	08.11	1	Подвижные игры «Белый медведь», «Мяч капитану».
Баскетбол (8 часов)			
<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. Излагать правила и условия проведения игр.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>			
18	09.11	1	Ведение, ловля мяча на месте. ТБ на уроках баскетбола.
19	15.11	1	Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с мячами.
20	16.11	1	Ловля и передача мяча на месте. Игра «На количество передач».
21	22.11	1	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч капитану».
22	23.11	1	Ведение мяча на месте, в движении.
23	29.11	1	Бросок мяча снизу на месте в щит.
24	30.11	1	Игра «На количество передач», «Мяч капитану».
25	06.12	1	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
Легкая атлетика (4 часа)			
26	07.12	1	Прыжок в высоту. Подводящие упражнения.
27	13.12	1	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 3 шагов разбега.
28	14.12	1	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 3-5 шагов разбега.
29	20.12	1	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» на результат.
Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)			
30	21.12	1	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках.
31	27.12	1	Равновесие на гимнастической скамейке.

32	28.12	1	Группировка, перекаты в группировке.
33	10.01	1	Комплекс УГГ. Упражнения в равновесии.
Волейбол (8 часов)			
<i>Познавательные УУД:</i> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.			
<i>Коммуникативные УУД:</i> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.			
<i>Регулятивные УУД:</i> умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.			
<i>Личностные УУД:</i> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.			
34	11.01	1	Бросок и ловля мяча над собой. ТБ на уроках волейбола.
35	17.01	1	Бросок и ловля мяча над собой снизу в парах.
36	18.01	1	Ловля и передача мяча в парах, тройках.
37	24.01	1	Ловля и передача мяча после 2-х, 3-х шагов.
38	25.01	1	Передача сверху, снизу, после 2-х, 3-х шагов.
39	31.01	1	Ловля и передача мяча в парах через сетку.
40	01.02	1	Нижняя прямая подача броском, ударом.
41	07.02	1	Игра в пионербол по упрощенным правилам.
Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)			
42	08.02	1	Размыкание, повороты на месте. Комплекс ОРУ.
43	14.02	1	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
44	15.02	1	Лазание по гимнастической скамейке, стенке.
45	21.02	1	Размыкание, повороты. Группировка, перекаты в группировке.
Мини-футбол (5 часов)			
<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.			
<i>Познавательные УУД:</i> иметь общее представление о правилах игры в мини-футбол.			
<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику стоек, перемещений, передач, ударов по неподвижному и катящемуся мячу.			
<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе.			
46	22.02	1	Перемещения, передачи, остановка мяча.
47	28.02	1	Ведение, отбор, удары по неподвижному мячу.
48	01.03	1	Удар внутренней стороной стопы.
49	07.03	1	Удар по мячу, катящемуся навстречу.
50	21.03	1	Учебные игры в мини-футбол.
Легкая атлетика (4 часа)			
51	22.03	1	Прыжок в высоту способом «Перешагивание».

52	28.03	1	Прыжок в высоту способом «Перешагивание».
53	29.03	1	Метание малого мяча с места в цель.
54	04.04	1	Метание малого мяча на дальность отскока.
Баскетбол (4 часа)			
55	05.04	1	Стойка, ведение, передачи на месте и в движении.
56	11.04	1	Ловля и передача мяча в парах. Игра «На количество передач».
57	12.04	1	Ведение, остановки. Игра «Мяч капитану».
58	18.04	1	Учебные игры в баскетбол по упрощенным правилам.
Волейбол (4 часа)			
59	19.04	1	Передача сверху, снизу, после 2-х, 3-х шагов.
60	25.04	1	Нижняя прямая подача броском. Передача сверху, снизу.
61	26.04	1	Нижняя прямая подача броском. Ловля подачи.
62	02.05	1	Игра в пионербол по упрощенным правилам.
Мини-футбол (3 часа)			
63	03.05	1	Удар «Щечкой» с одного-двух шагов.
64	10.05	1	Подвижная игра «Точная передача».
65	16.05	1	Учебная игра в мини-футбол.
Подвижные игры (3 часа)			
66	17.05	1	Подвижные игры «Снайпер», «День и ночь».
67	23.05	1	Подвижная игра «Мяч капитану».
68	24.05	1	Подвижные игры «Метко в цель», «Мяч капитану».

№ урока	Дата	Кол-во часов	Тема урока
<i>I четверть</i>			
Легкая атлетика (12 часов)			
Универсальные учебные действия (УУД)			
<p><i>Познавательные УУД:</i> описывать и осваивать технику беговых упражнений, выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений, бросков большого набивного мяча, метания малого мяча.</p>			
<p><i>Коммуникативные УУД:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых</p>			

упражнений, выполнении бросков мяча.			
<i>Регулятивные УУД:</i> освоение техники бега различными способами. Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча.			
<i>Личностные УУД:</i> формирование и проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.			
Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.			
1	01.09	3	ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Бег на короткие дистанции с высокого старта.
2-3	03.09 08.09		СБУ. Высокий старт. Бег 20м, 30м. Игра «Салки»
4	10.09	4	Прыжки в длину с места. Игра «Вызов номеров».
5-6	15.09 17.09		Прыжки в длину с места.
7	22.09		Прыжки в длину с места – на результат. Игра «Вызов номеров».
8-9	24.09 29.09	4	Метание набивного мяча.
10	01.10		Метание набивного мяча. Игра «Охотники и утки».
11	06.10		Метание набивного мяча – на результат.
12	08.10		Передача эстафетной палочки.
Гимнастика с элементами акробатики (5 часов)			
Универсальные учебные действия (УУД)			
<i>Познавательные УУД:</i> осмысление правил техники безопасности при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.			
<i>Коммуникативные УУД:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.			
<i>Регулятивные УУД:</i> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.			
<i>Личностные УУД:</i> выявление характерных ошибок при выполнении акробатических упражнений. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.			
13	13.10		Повороты направо, налево. Висы. Подтягивание в висе лежа.
14	15.10		Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.
15	20.10		Повороты на месте. Упоры, седы. Игра «Колдуны».
16-17	22.10 27.10		Группировка из положения лежа. Перекаты из упора присев. Кувырок вперед.
II четверть			
Баскетбол (9 часов)			
Универсальные учебные действия (УУД)			
<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. Излагать правила и условия проведения игр.			
<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.			
<i>Регулятивные УУД:</i> управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.			
<i>Личностные УУД:</i> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в			

достижении поставленной цели. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности			
18-19	29.10 10.11	2	Ведение, ловля мяча на месте. ТБ на уроках баскетбола.
20	12.11	2	Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с мячами.
21	17.11		Ловля и передача мяча на месте. Игра «На количество передач».
22	19.11	2	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч капитану».
23	24.11		Ведение мяча на месте, в движении.
24-25	26.11 01.12	2	Бросок мяча снизу на месте в щит.
26	03.12	1	Игра «На количество передач», «Мяч капитану».
Подвижные игры (3 часа)			
Универсальные учебные действия (УУД)			
<i>Познавательные УУД:</i> осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.			
<i>Коммуникативные УУД:</i> умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность.			
<i>Регулятивные УУД:</i> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.			
<i>Личностные УУД:</i> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.			
27	08.12	3	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».
28	10.12		Подвижные игры «Салки», «Заморозки».
29	15.12		Подвижные игры «Белый медведь», «Мяч капитану».
Мини-футбол (4 часа)			
Универсальные учебные действия (УУД)			
<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.			
<i>Познавательные УУД:</i> иметь общее представление о правилах игры в мини-футбол.			
<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику стоек, перемещений, передач, ударов по неподвижному и катящемуся мячу.			
<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе.			
30	17.12	1	Ведение, передачи, остановка мяча.
31	22.12	2	Удар внутренней стороной стопы.
32	24.12		Удар по мячу, катящемуся навстречу.
33	29.12	1	Учебная игра в мини-футбол.
III четверть			
Гимнастика с элементами акробатики (7 часов)			
34	12.01	4	Группировка, кувырок вперед, назад.
35	14.01		Перекаты в группировке, стойка на лопатках.
36	19.01		Строевые упражнения. Перекаты, «мост»
37	21.01		Акробатическая комбинация – на результат.
38	26.01		Упражнения на гимнастической скамейке. Отжимание.

39	28.01	3	Лазание по гимнастической скамейке, стенке.
40	02.02		Перелезание через горку матов и скамейку.
Волейбол (9 часов)			
Универсальные учебные действия (УУД)			
<i>Познавательные УУД:</i> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.			
<i>Коммуникативные УУД:</i> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.			
<i>Регулятивные УУД:</i> умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.			
<i>Личностные УУД:</i> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.			
41-12	04.02 16.02	3	Бросок и ловля мяча над собой. ТБ на уроках волейбола.
43	18.02		Бросок и ловля мяча над собой снизу в парах.
44	25.02	3	Ловля и передача мяча в парах, тройках.
45	02.03		Ловля и передача мяча после 2-х, 3-х шагов.
46	04.03		Передача сверху, снизу, после 2-х, 3-х шагов.
47	09.03	2	Нижняя прямая подача броском.
48	11.03		Нижняя прямая подача броском. Передача сверху, снизу.
49	23.03	1	Игра в пионербол по упрощенным правилам.
IV четверть			
Легкая атлетика (10 часов)			
50	25.03	4	Прыжок в высоту. Подводящие упражнения.
51	30.03		Прыжок в высоту способом «Перешагивание».
52	01.04		Прыжок в высоту способом «Перешагивание».
53	06.04		Прыжок в высоту способом «Перешагивание» - на результат
54-55	08.04 13.04	3	Определение физических показателей на конец учебного года: а) прыжки в длину с места: б) метание набивного мяча; в) подтягивание.
56	15.04		
57	20.04	3	Метание малого мяча на дальность.
58	22.04		Метание малого мяча в цель
59	27.04		Метание малого мяча
Мини-футбол (4 часа)			
60	29.04		Удар «Щечкой» с одного-двух шагов.
61	04.05		Удары по неподвижному и катящемуся мячу.
62	06.05		Подвижная игра «Точная передача».
63	11.05		Учебная игра в мини-футбол.
Подвижные игры (3 часа)			

64	13.05		Подвижные игры «Снайпер», «День и ночь».
65	18.05		Подвижная игра «Мяч капитану».
66	23.05		Подвижные игры «Метко в цель», «Мяч капитану».

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 6»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СШ №6»
_____ Н.А. Петрухина
от « ____ » _____ 2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР МБОУ «СШ №6»
_____ М.И. Трофимова
« ____ » _____ 2022г.

Рассмотрено на заседании МО
учителей физической культуры
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2022г.

**АДАптированная рабочая программа
по физической культуре
для 3 класса
(для детей с нарушениями слуха)
на 2022-2023 учебный год**

СОСТАВИТЕЛЬ:
Учитель физической культуры
Т.А. Давыденко

г. Норильск 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре

для учащихся 3 классов (для детей с нарушениями слуха)

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для слабослышащих детей построена на основе общих принципов постановки физического воспитания и использования программы массовой школы с отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей развития слабослышащих учащихся, сохранении коррекционно – развивающей направленности педагогического процесса.

Физическое воспитание занимает важное место в подготовке молодежи к труду, активному участию в общественной жизни. Но оно имеет специфические особенности, связанные со слуховой недостаточностью, состоянием функциональных возможностей организма слабослышащих учащихся.

Цель программы: Сообщение знаний по физической культуре, формирование двигательных навыков, умений, содействие коррекции недостатков физического развития у обучающихся.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие задачи:

1. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность, чувство долга и ответственности, навыки культуры поведения, а также формировать у школьников понятия о том, что забота человека о своем здоровье, физическом развитии, физической подготовленности является не только его личным делом, но и общественным долгом.

2. Готовить учащихся к выполнению требований по теоретическим сведениям, легкоатлетическим и гимнастическим упражнениям, ходьбе на лыжах и играм.

3. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.

4. Формировать у учащихся навыки и привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями; воспитывать устойчивый интерес к физической культуре и содействовать внедрению ее в режим дня.

5. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки, подтянутости, опрятности и кинестетического контроля.

6. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений. Развивать память на воспроизведение последовательности движений, двигательных операций и инструкций, внимание к своим движениям и действиям других.

7. Развивать умения выполнять движения по словесной инструкции, инициативность в движениях; проводить анализ качества их выполнения.

8. Повышать физиологическую активность органов и системы организма школьников, а также физическую и умственную работоспособность.

9. Укреплять и развивать сердечнососудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.

Условия организации обучения, воспитания и содержание образования учащихся с ограниченными возможностями определяются адаптированной образовательной программой.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих **нормативных документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 24.11.1995г. №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 03.05.2012г. №46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов».

4. Указ Президента РФ от 01.06.2012г. №761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».

5. Постановление правительства РФ от 17.03.2011г. №175 «О государственной программе Российской Федерации «Доступная среда» на 2011-2015 годы».

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30.08.2013г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

7. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 20.09.2013г. №1082 «Об утверждении положения о психолого-медико-педагогической комиссии».

8. Письмо министерства образования и науки Российской Федерации от 27.03.2000г. №27/901-6 «О психолого-медико-педагогическом консилиуме (ПМПК образовательного учреждения».

9. Письмо министерства образования и науки Российской Федерации от 07.06.2013г. №ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».

10. Письмо министерства образования и науки Российской Федерации от 18.04.2008г. №АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами».

11. Рекомендации по осуществлению государственного контроля качества образования детей с ограниченными возможностями здоровья (раздел отчета о выполненных работах по I этапу Государственного контракта № 07.027.11.0015 от 07.08.2013 г).

12. «Стратегии действий в интересах детей в Красноярском крае до 2017 года»², постановления Законодательного Собрания Красноярского края от 26.06.2014 № 6-2477П.

13. Методические рекомендации по формированию учебного плана для организации образовательного процесса детей с ОВЗ в общеобразовательных организациях Красноярского края, реализующих адаптированные программы от 04.09.15 №75-9151.

14. Проект Концепции инклюзивного в Красноярском крае от 20.11.2014.

15. Примерные программы, созданные на основе федерального государственного образовательного стандарта (УМК «Школа России»).

16. Учебный план специальных классов для детей с нарушениями слуха МБОУ «СШ №6»,

17. Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях.

18. Образовательная программа школы.

19. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

20. Письмо МОиН РФ «О введении третьего часа физической культуры» от 08.10.2010 № ИК 1494/19.

21. Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 №56;

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для образоват. учреждений/ В.И. Лях. М.: Просвещение, 2011.

2. Лях, В.И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.

Для прохождения программы в учебном процессе в 1 классе можно использовать учебник: Виленский М.Я. Физическая культура. 1-4 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский ; под общ. ред. М.Я. Виленского – М. : Просвещение, 2010.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 60 часов. В **базовую часть** входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры (6 часов) включает в себя программный материал по подвижным играм. Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал усложняется в течение учебного года за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений время выделяется как в процессе урока, так и во время занятий в учебном классе (когда спортзал занят по объективным причинам).

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В каждой параллели применяются свои нормативы по оценке усвоения программного материала и уровня развития основных физических качеств (также в сторону усложнения). В разделе «Демонстрировать» проведена корректировка результатов в соответствии с возрастом учеников. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать» для 1-4 классов «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича, что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица 1*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Количество учебных часов. По годовому календарному учебному графику в 3 классе 33 учебных недели. Из расчета 2 часа в неделю получается 68 часов.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 3 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		1
1	Базовая часть	62
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Способы двигательной деятельности	в процессе урока
1.3	Физическое совершенствование	в процессе урока
1.4	Гимнастика с основами акробатики	12
1.5	Легкая атлетика	18
1.6	Мини-футбол	8
1.7	Баскетбол	12
1.8	Волейбол	12
1.9	Подготовка к выполнению видов испытаний	в процессе урока
2	Вариативная часть	6
2.1	Подвижные игры	6
	Итого:	68

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной программы.

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 обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности 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 ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее 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 учета 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 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).

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УДД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся: ценностно – смысловая компетенция, общекультурная компетенция, учебно – познавательная компетенция, информационная компетенция, коммуникативная компетенция, социально – трудовая компетенция.

Двигательная компетентность (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний). Уметь владеть способами деятельности: - выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (62 часов)

Знания о физической культуре

Естественные основы.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Водные процедуры. Овладение приемам саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики(12ч)

Организуемые 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: кувырок вперед, назад, кувырок назад, вперед и перекатом стойка на лопатках, мост с помощью и самостоятельно. Комбинация из основных элементов.

Висы и упоры: вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

Лазание: лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками, лазание по гимнастической лестнице, перелезание

через препятствия.

Строевые упражнения: команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

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

Легкая атлетика(18ч)

Ходьба и бег: ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через предметы, бег до 6-8мин., бег 1000м или бег 6мин, бег с максимальной скоростью 20м, 30м, челночный бег 3х10м, круговые эстафеты.

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги, прыжки с поворотом на 180⁰, прыжки на заданную длину, чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); многоскоки.

Метание: метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5х1,5м) с расстояния 5-6м. Бросок набивного мяча (1кг) сидя на полу, руками из-за головы на дальность.

На знания о физической культуре: понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Баскетбол(12ч)

Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ведение мяча с изменением направления и скорости, ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Овладей мячом», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Мяч капитану», «На количество передач». Эстафеты с элементами баскетбола.

Волейбол(12ч)

Ловля и передача мяча снизу двумя руками; ловля и передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача броском снизу; прием мяча снизу двумя руками; прием сверху двумя руками вперед-вверх; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Перестрелка»

Мини-футбол (8ч)

Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (6 часов)

Подвижные игры(6ч)

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.

«Пустое место», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
 - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
 - плавать, в том числе спортивными способами;
 - выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России);
 - выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег на 30 м с высокого старта или высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол. раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000м Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10м, с	11,0	11,5

Уровень физической подготовленности учащихся 9 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9 – 6,0	5,3
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9	10,2	9,9-9,3	8.8	10,8	10,3-9,7	9,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	9	120	130-150	175	110	135 -150	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
5	Гибкость	Наклон вперед сидя, см	9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
6	Силовые	Подтяг.в висе (м), в висе лежа (д)-кол.	9	1	3-4	5	3	7-11	16

Перечень ЦОР, используемых на уроках физкультуры:

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Презентации по физкультуре на сайтах:

1. uchportal.ru/

2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...

4. <http://uslide.ru/fizkultura>

5. pedsovet.su/

6. <http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм.

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ :

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям. – Ростов н/Д: «Феникс», 2009. – 443с. (серия «Библиотека учителя»).
2. Белоножкина О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (дни здоровья спортивные праздники, конкурсы). – Волгоград: Учитель, 2007. – 173с.
3. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. – Волгоград: Учитель, 2006. – 173с.
4. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с.
5. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016. - 64 с.
6. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагогов. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 624с. (серия «Библиотека учителя»).
7. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005. – 432с. (серия «Библиотека учителя»).

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАССА
ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА**

№ урока	Дата	Количество часов	Тема урока
Легкая атлетика (10 часов)			
<p><i>Познавательные УУД:</i> описывать и осваивать технику беговых упражнений, выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений, бросков большого набивного мяча, метания малого мяча.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, выполнении бросков мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> освоение техники бега различными способами. Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> формирование и проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p>			
1	06.09	1	Строевые упражнения. Бег и ходьба. Инструктаж по ТБ.
2	07.09	1	Высокий старт. СБУ легкой атлетики. Игра «Салки»
3	13.09	1	Высокий старт. СБУ. Челночный бег 3x10м.
4	14.09	1	Бег по кругу. Бег на 200 м. Прыжки с поворотами.
5	20.09	1	Бег на средние дистанции. Бег на 400 м. Игра «Вызов номеров».
6	21.09	1	СБУ. Бег 600м. Передача эстафетной палочки
7	27.09	1	Круговая эстафета. Эстафеты с мячами.
8	28.09	1	СБУ. Бег 800м. Круговая эстафета.
9	04.10	1	Метание мяча с места в цель. Игра «Охотники и утки».
10	05.10	1	Метание мяча с места в цель и на дальность отскока.
Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)			
<p><i>Познавательные УУД:</i> осмысление правил техники безопасности при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> выявление характерных ошибок при выполнении акробатических упражнений. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>			
11	11.10	1	Повороты на месте. Висы. Подтягивание в висячем положении, висе лежа.
12	12.10	1	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.
13	18.10	1	Перестроение по двое в шеренге и колонне. Упоры, седы. Игра «Колдуны».

14	19.10	1	Кувырок вперед, назад. «Мост» с помощью и без.
Подвижные игры (3 часа)			
<p><i>Познавательные УУД:</i> осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>			
15	25.10	1	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».
16	26.10	1	Подвижные игры «Салки», «Заморозки».
17	08.11	1	Подвижные игры «Белый медведь», «Мяч капитану».
Баскетбол (8 часов)			
<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. Излагать правила и условия проведения игр.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>			
18	09.11	1	Ведение, ловля мяча на месте. ТБ на уроках баскетбола.
19	15.11	1	Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с мячами.
20	16.11	1	Ловля и передача мяча на месте. Игра «На количество передач».
21	22.11	1	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч капитану».
22	23.11	1	Ведение мяча на месте, в движении.
23	29.11	1	Бросок мяча снизу на месте в щит.
24	30.11	1	Игра «На количество передач», «Мяч капитану».
25	06.12	1	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
Легкая атлетика (4 часа)			
26	07.12	1	Прыжок в высоту. Подводящие упражнения.
27	13.12	1	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 3 шагов разбега.
28	14.12	1	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 3-5 шагов разбега.
29	20.12	1	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» на результат.
Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)			
30	21.12	1	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках.
31	27.12	1	Равновесие на гимнастической скамейке.

32	28.12	1	Группировка, перекаты в группировке.
33	10.01	1	Комплекс УГГ. Упражнения в равновесии.
Волейбол (8 часов)			
<i>Познавательные УУД:</i> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.			
<i>Коммуникативные УУД:</i> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.			
<i>Регулятивные УУД:</i> умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.			
<i>Личностные УУД:</i> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.			
34	11.01	1	Бросок и ловля мяча над собой. ТБ на уроках волейбола.
35	17.01	1	Бросок и ловля мяча над собой снизу в парах.
36	18.01	1	Ловля и передача мяча в парах, тройках.
37	24.01	1	Ловля и передача мяча после 2-х, 3-х шагов.
38	25.01	1	Передача сверху, снизу, после 2-х, 3-х шагов.
39	31.01	1	Ловля и передача мяча в парах через сетку.
40	01.02	1	Нижняя прямая подача броском, ударом.
41	07.02	1	Игра в пионербол по упрощенным правилам.
Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)			
42	08.02	1	Размыкание, повороты на месте. Комплекс ОРУ.
43	14.02	1	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
44	15.02	1	Лазание по гимнастической скамейке, стенке.
45	21.02	1	Размыкание, повороты. Группировка, перекаты в группировке.
Мини-футбол (5 часов)			
<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.			
<i>Познавательные УУД:</i> иметь общее представление о правилах игры в мини-футбол.			
<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику стоек, перемещений, передач, ударов по неподвижному и катящемуся мячу.			
<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе.			
46	22.02	1	Перемещения, передачи, остановка мяча.
47	28.02	1	Ведение, отбор, удары по неподвижному мячу.
48	01.03	1	Удар внутренней стороной стопы.
49	07.03	1	Удар по мячу, катящемуся навстречу.
50	21.03	1	Учебные игры в мини-футбол.
Легкая атлетика (4 часа)			
51	22.03	1	Прыжок в высоту способом «Перешагивание».

52	28.03	1	Прыжок в высоту способом «Перешагивание».
53	29.03	1	Метание малого мяча с места в цель.
54	04.04	1	Метание малого мяча на дальность отскока.
Баскетбол (4 часа)			
55	05.04	1	Стойка, ведение, передачи на месте и в движении.
56	11.04	1	Ловля и передача мяча в парах. Игра «На количество передач».
57	12.04	1	Ведение, остановки. Игра «Мяч капитану».
58	18.04	1	Учебные игры в баскетбол по упрощенным правилам.
Волейбол (4 часа)			
59	19.04	1	Передача сверху, снизу, после 2-х, 3-х шагов.
60	25.04	1	Нижняя прямая подача броском. Передача сверху, снизу.
61	26.04	1	Нижняя прямая подача броском. Ловля подачи.
62	02.05	1	Игра в пионербол по упрощенным правилам.
Мини-футбол (3 часа)			
63	03.05	1	Удар «Щечкой» с одного-двух шагов.
64	10.05	1	Подвижная игра «Точная передача».
65	16.05	1	Учебная игра в мини-футбол.
Подвижные игры (3 часа)			
66	17.05	1	Подвижные игры «Снайпер», «День и ночь».
67	23.05	1	Подвижная игра «Мяч капитану».
68	24.05	1	Подвижные игры «Метко в цель», «Мяч капитану».

№ урока	Дата	Кол-во часов	Тема урока
<i>I четверть</i>			
Легкая атлетика (12 часов)			
Универсальные учебные действия (УУД)			
<p><i>Познавательные УУД:</i> описывать и осваивать технику беговых упражнений, выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений, бросков большого набивного мяча, метания малого мяча.</p>			
<p><i>Коммуникативные УУД:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых</p>			

упражнений, выполнении бросков мяча.			
<i>Регулятивные УУД:</i> освоение техники бега различными способами. Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча.			
<i>Личностные УУД:</i> формирование и проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.			
Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.			
1	01.09	3	ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Бег на короткие дистанции с высокого старта.
2-3	03.09 08.09		СБУ. Высокий старт. Бег 20м, 30м. Игра «Салки»
4	10.09	4	Прыжки в длину с места. Игра «Вызов номеров».
5-6	15.09 17.09		Прыжки в длину с места.
7	22.09		Прыжки в длину с места – на результат. Игра «Вызов номеров».
8-9	24.09 29.09	4	Метание набивного мяча.
10	01.10		Метание набивного мяча. Игра «Охотники и утки».
11	06.10		Метание набивного мяча – на результат.
12	08.10		Передача эстафетной палочки.
Гимнастика с элементами акробатики (5 часов)			
Универсальные учебные действия (УУД)			
<i>Познавательные УУД:</i> осмысление правил техники безопасности при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.			
<i>Коммуникативные УУД:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.			
<i>Регулятивные УУД:</i> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.			
<i>Личностные УУД:</i> выявление характерных ошибок при выполнении акробатических упражнений. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.			
13	13.10		Повороты направо, налево. Висы. Подтягивание в висе лежа.
14	15.10		Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.
15	20.10		Повороты на месте. Упоры, седы. Игра «Колдуны».
16-17	22.10 27.10		Группировка из положения лежа. Перекаты из упора присев. Кувырок вперед.
II четверть			
Баскетбол (9 часов)			
Универсальные учебные действия (УУД)			
<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. Излагать правила и условия проведения игр.			
<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.			
<i>Регулятивные УУД:</i> управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.			
<i>Личностные УУД:</i> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в			

достижении поставленной цели. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности			
18-19	29.10 10.11	2	Ведение, ловля мяча на месте. ТБ на уроках баскетбола.
20	12.11	2	Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с мячами.
21	17.11		Ловля и передача мяча на месте. Игра «На количество передач».
22	19.11	2	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч капитану».
23	24.11		Ведение мяча на месте, в движении.
24-25	26.11 01.12	2	Бросок мяча снизу на месте в щит.
26	03.12	1	Игра «На количество передач», «Мяч капитану».
Подвижные игры (3 часа)			
Универсальные учебные действия (УУД)			
<i>Познавательные УУД:</i> осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.			
<i>Коммуникативные УУД:</i> умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность.			
<i>Регулятивные УУД:</i> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.			
<i>Личностные УУД:</i> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.			
27	08.12	3	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».
28	10.12		Подвижные игры «Салки», «Заморозки».
29	15.12		Подвижные игры «Белый медведь», «Мяч капитану».
Мини-футбол (4 часа)			
Универсальные учебные действия (УУД)			
<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.			
<i>Познавательные УУД:</i> иметь общее представление о правилах игры в мини-футбол.			
<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику стоек, перемещений, передач, ударов по неподвижному и катящемуся мячу.			
<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе.			
30	17.12	1	Ведение, передачи, остановка мяча.
31	22.12	2	Удар внутренней стороной стопы.
32	24.12		Удар по мячу, катящемуся навстречу.
33	29.12	1	Учебная игра в мини-футбол.
III четверть			
Гимнастика с элементами акробатики (7 часов)			
34	12.01	4	Группировка, кувырок вперед, назад.
35	14.01		Перекаты в группировке, стойка на лопатках.
36	19.01		Строевые упражнения. Перекаты, «мост»
37	21.01		Акробатическая комбинация – на результат.
38	26.01		Упражнения на гимнастической скамейке. Отжимание.

39	28.01	3	Лазание по гимнастической скамейке, стенке.
40	02.02		Перелезание через горку матов и скамейку.
Волейбол (9 часов)			
Универсальные учебные действия (УУД)			
<i>Познавательные УУД:</i> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.			
<i>Коммуникативные УУД:</i> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.			
<i>Регулятивные УУД:</i> умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.			
<i>Личностные УУД:</i> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.			
41-12	04.02 16.02	3	Бросок и ловля мяча над собой. ТБ на уроках волейбола.
43	18.02		Бросок и ловля мяча над собой снизу в парах.
44	25.02	3	Ловля и передача мяча в парах, тройках.
45	02.03		Ловля и передача мяча после 2-х, 3-х шагов.
46	04.03		Передача сверху, снизу, после 2-х, 3-х шагов.
47	09.03	2	Нижняя прямая подача броском.
48	11.03		Нижняя прямая подача броском. Передача сверху, снизу.
49	23.03	1	Игра в пионербол по упрощенным правилам.
IV четверть			
Легкая атлетика (10 часов)			
50	25.03	4	Прыжок в высоту. Подводящие упражнения.
51	30.03		Прыжок в высоту способом «Перешагивание».
52	01.04		Прыжок в высоту способом «Перешагивание».
53	06.04		Прыжок в высоту способом «Перешагивание» - на результат
54-55	08.04 13.04	3	Определение физических показателей на конец учебного года: а) прыжки в длину с места: б) метание набивного мяча; в) подтягивание.
56	15.04		
57	20.04	3	Метание малого мяча на дальность.
58	22.04		Метание малого мяча в цель
59	27.04		Метание малого мяча
Мини-футбол (4 часа)			
60	29.04		Удар «Щечкой» с одного-двух шагов.
61	04.05		Удары по неподвижному и катящемуся мячу.
62	06.05		Подвижная игра «Точная передача».
63	11.05		Учебная игра в мини-футбол.
Подвижные игры (3 часа)			

64	13.05		Подвижные игры «Снайпер», «День и ночь».
65	18.05		Подвижная игра «Мяч капитану».
66	23.05		Подвижные игры «Метко в цель», «Мяч капитану».

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 6»

Согласовано:

Заместитель директора по УВР МБОУ «СШ№6

_____ М.И.Трофимова

«_____» _____ 2022г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СШ №6»

_____ Н.А.Петрухина

от «_____» _____ 2022г.

Рассмотрено на заседании МО
учителей физической культуры

Протокол № _____

от «_____» _____ 2022г.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 2 КЛАССА
(ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА 6.1)
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

СОСТАВИТЕЛЬ:

Учитель физической культуры

Т.А.Давыденко

г. Норильск 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 2 классов (для детей с нарушениями опорно- двигательного аппарата)

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 года №1598), Программой для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ и классов VI вида. Начальные классы 1-4. – М.: Парадигма, 2010. Авторы: Р.Д. Тригер, Ю.А. Костенкова, С.Г. Шевченко, Г.М. Капустина и др., авторской программой Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы – М.: Просвещение, 2016.

Учебник: В. И. Лях. Физическая культура 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2016 г.

Цель обучения – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности направленной на укрепления здоровья.

Оздоровительная задача - профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системой и опорно-двигательного аппарата.

Образовательная задача - освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача – при ДЦП в подавляющем большинстве случаев отмечаются невропатические особенности поведения: негативизм, эйфоричность, слезливость, эгоцентризм. Воспитательная задача мобилизовать внимание детей и их активность ,на улучшение самодисциплины, ликвидацию нежелательных отклонений в поведении. Важно развивать волю, стремление к преодолению трудностей.

Коррекционная задача - исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Детский церебральный паралич – тяжелое заболевание головного мозга, проявляющееся в различных психомоторных нарушениях при ведущем двигательном дефекте. Физическое воспитание детей с ДЦП отличается своеобразием. Оно ставит перед собой те же цели и задачи, что и физическое воспитание здоровых детей. Однако специфические особенности развития моторики детей с ДЦП требуют разработки особых методов и приемов их физического воспитания.

Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с ДЦП. Двигательные нарушения, ограничивающие или делающие невозможными активные движения, отражаются на общем здоровье ребенка: снижают сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, неблагоприятно влияют на развитие всех систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, желудочно-кишечной). Поэтому развитие движений составляет основу физического воспитания этих детей.

Андрущенко Алексей, обучающийся 2 «в» класса, решением психолого-медико-педагогической комиссии, выведен на обучение по адаптированной общеобразовательной программе для детей со сложным дефектом (нарушением опорно-двигательного аппарата 6.1)

Индивидуальные особенности обучающегося: детский церебральный паралич (далее – ДЦП). Ведущая рука левая, правая рука работает хуже. Нарушение координации движения, нарушение речи, говорит очень тихо, многие звуки не выговаривает. Пугается громких звуков. Развитие манипулятивной функции: очень ограничена.

Основными направлениями коррекционно-педагогической работы являются:

- развитие двигательной деятельности и навыков самообслуживания и гигиены;
- развитие игровой деятельности;
- развитие речевого общения с окружающими (со сверстниками и взрослыми).

Материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, как и в общеобразовательной программе, однако в связи с особенностями развития детей с ДЦП, он предлагается в уменьшенном объеме и включен в следующие четыре раздела: «*Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни*»; «*Основные виды движений*»; «*Сведения о спорте*».

Раздел «*Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни*» — формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровью. 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).

Раздел «*Основные виды движений*»: для нормализации двигательной деятельности ребенка и овладение им возможных пределах прикладными навыками (ходьба, бег, работа руками).

В программу включены: игровые упражнения, закрепления навыков в овладении основными видами движений, пространственных ориентировок, формирования эмоционально-волевой сферы и физических качеств учащихся. 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. Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. (распределено равными частями в течение учебного года). Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Содержание учебного курса «Физическая культура (адаптивная)» направлена на воспитание детей с ДЦП уверенности в себе, умение довести начатое дело до конца, самостоятельность, упорство и целенаправленность. Коррекция его психического развития, лечение и обучение, будет способствовать предупреждению тяжелой инвалидности и адаптации его в обществе.

Характеристика курса:

— реализация принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализация принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в

физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом на реализацию предмета «Физическая культура (адаптивная)» отводится: 2 класс - 68 часов (2 часа в неделю, 1 час факультатив «Подвижные игры» 33 уч. недели.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 2 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		I
1	Базовая часть	62
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Способы двигательной деятельности	в процессе урока
1.3	Физическое совершенствование	в процессе урока
1.4	Гимнастика с основами акробатики	12
1.5	Легкая атлетика	18
1.6	Мини-футбол	8
1.7	Баскетбол	12
1.8	Волейбол	12
1.9	Подготовка к выполнению видов испытаний	в процессе урока
2	Вариативная часть	6
2.1	Подвижные игры	6
	Итого:	68

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного курса «Физическая культура» направлена на воспитание детей с ДЦП уверенности в себе, умение довести начатое дело до конца, самостоятельность, упорство и целенаправленность. Коррекция его психического развития, лечение и обучение, будет способствовать предупреждению тяжелой инвалидности и адаптации его в обществе.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предмет «Физическая культура (адаптивная)» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура (адаптивная)».

Универсальными учебными действиями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствами других людей;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты обучения

Обучающийся научится:

- выполнять все пройденные основные положения и движения рук, ног, туловища, головы;
- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять упражнения в бросании мяча (малого);
- сохранять устойчивое равновесие; выполнять дыхательных упражнений, упражнений для коррекции физического развития, выполнять упражнений для коррекции мелкой моторики, расслабления,

Обучающийся получит возможность научиться:

- ✓ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- ✓ планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- ✓ отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- ✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- 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;

Содержание учебного предмета

Весь материал условно разделён на следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры.

Раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения» составлен таким образом, чтобы была возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях и развивать у детей способность к выполнению сложных двигательных комплексов. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения, упражнения по коррекции позно - тонических реакций в локомоторно-статических функциях, упражнения для расслабления мышц, для развития

координации движений, для формирования функций равновесия, прямо стояния, для формирования свода стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Упражнения этих подразделов в силу особой значимости в коррекционно-восстановительной работе должны быть включены в каждый урок.

Раздел «Прикладные упражнения» направлена формирование локомоторной – статической функций и разнообразных двигательных навыков, необходимых в быту, учебном процессе и трудовой деятельности. В нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, прыжки, лазание и перелезание. Упражнения с предметами, в силу их особого значения для детей, включены в данный раздел: упр. с гимнастическими палками, с большими и малыми мячами, обручами. Особое внимание уделяется формированию функции хвата и умению манипулировать с предметами различными по форме, объему и весу.

Из подвижных игр в настоящую программу включены те, которые наиболее распространены среди детей младшего школьного возраста, проводить их можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса.

Специфика прохождения каждого вида упражнений обусловлена особенностью контингента учащихся.

Особое значение приобретает индивидуальный подход к детям. Уроки строятся со строгим учётом состояния здоровья и физического развития каждого ученика. Работа учителя проводится в тесном контакте с врачами, которые дают исчерпывающие сведения об индивидуальных особенностях учащихся, о коррекционно-восстановительных задачах и о возможностях противопоказанных к занятиям тем или упражнений, учитывая, что урок проводится с группой детей, имеющих различный характер заболеваний.

2 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Сведения о спорте: сведения об истории возникновения различных видов спорта, их названий. Ознакомление с элементарными правилами некоторых спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) и правилами проведения соревнований.

Правила поведения учащихся на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, лыжах и подвижных игр.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения. Ходьба: с изменением направления и техники; широким свободным шагом с сохранением правильной осанки; с замедлением и ускорением; с остановками по сигналу; имитируя животных, птиц, самолет, пароход, паровоз и тд. Бег: равномерный медленный бег в чередовании с ходьбой.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Мяч», «Быстрый, ловкий», «Вокруг стульев», «Кто быстрее», «Мяч по кругу», «Сбей кеглю», «Подвинь дальше», «Горячий мяч», «Веселый мяч», «Запрещенные движения», «Ладушки». «Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Салки», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Принеси мячи», «Догони мяч».

Простейшие игры-эстафеты со специальными заданиями на осанку с включением ходьбы на четвереньках, коленях, вставанием из положения стоя на коленях, с перекачиванием и перебрасыванием мяча.

Лыжная подготовка: построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; переноска лыж в руках; укладка лыж на снег; передвижение на лыжах ступающим шагом.

Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления. Строевые упражнения. Перелезания. Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Построения и перестроения. Построение в шеренгу с равнением по канату (черте). Построение в колонну по одному вдоль каната (черты, гимнастической скамейки). Построение в круг с равнением по канату. Повороты на месте переступанием.

Профилактические и коррекционные упражнения: для формирования правильной осанки: стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны и вверх, приседания; стоя у стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), другая рука на поясе, поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад; с грузом на голове (150-200 г) поднимание на носки, полу присед, передвижение шагом по полу; для укрепления свода стопы: скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев; захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов; ходьба на носках (ноги прямые); ходьба на наружных сторонах стопы (пальцы внутрь); ходьба на пятках; перекааты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате); для развития координации движений: маховые движения правой рукой вперед-назад с подключением (по команде) движений левой рукой в противоположном направлении (аналогично движениям рук при ходьбе); одновременное отведение правой руки вперед и левой ноги назад и наоборот; комплексы упражнений разной координационной сложности; профилактические и специальные дыхательные упражнения: имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе; медленное поднимание рук через стороны вверх — вдох, опускание рук вниз, скрестив перед собой, — выдох с произнесением звука *ши-ши-ши*; из положения, сидя, руки на поясе, отведение правой руки в сторону — назад с поворотом туловища в ту же сторону — вдох, возвращение в исходное положение — продолжительный выдох, то же в левую сторону; для формирования тонких движений пальцев рук: комплексы упражнений пальчиковой гимнастики: «В гости», «Домик», «Дружба», «Дом и ворота» и др.

Упражнения в равновесии: для развития равновесия используются ряд специальных упражнений. Стоя на коленях различные движения рук, сидя на полу движения стопами, в ходьбе по дорожке, по извилистому шнуру, по доске, на четвереньках, стоя на коленях.

Упражнения для формирования равновесия. Сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево. Из исходного положения лёжа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Удерживать различные исходные положения на качающейся плоскости. Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем(вверх – вниз), по гимнастической скамейке. Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения. В исходном положении лежа на спине(сидя, стоя) развивать диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание. Выполнять углубленный выдох с одновременным произнесением звуков и имитационными движениями: как согревают руки (х-хо), как студят чай(ф-фу). Глубокое дыхание по подражанию(вместе с учителем). Дыхание через нос и рот. Тренировка дыхания в ходьбе с произнесением звуков на выдохе и имитационными движениями: чу-чу-чу(паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет).

Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.

Исходное положение лёжа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.

Выделение пальцев рук. В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки сидя, лёжа на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

Упражнения по коррекции познотонических реакций в локомоторно – статических функциях. Удерживать голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены, поднимаясь на носки и поднимая правую(левую) руку вверх, прогнуться; приседания из этого исходного положения. Удерживая голову в повороте вправо(влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, присесть на правой(левой) ноге. Сохранение правильного положения головы в ходьбе, беге и в подпрыгиваниях с поворотами (по ориентирам).

Упражнения для расслабления мышц. Исходное положение сидя, стоя, поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз. Плавные помахи руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями». Руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»). Стоя у опоры, покачивать вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».

Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений. Одновременные движения прямыми руками вперед – назад, вверх-вниз. Одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.). Одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой(лёжа на спине одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть). Движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине – правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой). Формирование координации движений в прыжковых упражнениях: стоя у опоры, прыжком ноги в стороны – вместе.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исходном положении сидя(стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча. Захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду.

Ходьба по ребристой доске, с наступанием на канат. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп (индивид. задание). Из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки.

Упражнения для формирования правильной осанки. Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10сек. Подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками. Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). Упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Ходьба на месте и с продвижением вперед с положением рук за спиной или на поясе, с поднятой головой, выпрямленной осанкой (индивид. коррекция).

Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Передвижение к ориентирам (флажку, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастич. снаряда). Изменение направлений в ходьбе

по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад.

Прыжки. Подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением (в играх «Попрыгунчики», «По кочкам», «Зайчата»). Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета рукой, головой.

Лазанье и перелезание. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке и веревочной лестнице, не пропуская реек. Передвижение на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице.

Упражнения с флажками. Правильное удержание флажка. Помахивание одним флажком, двумя вверху над головой, впереди, внизу перед собой и сбоку. С флажками в руках по подражанию принимать исходные положения: руки в стороны, вперед, вверх, скрестно перед собой, вниз. Ходьба с флажками в руках.

Упражнения с обручами. Удерживая обруч двумя руками, поднимать его перед собой, вверх, бесшумно опускать вниз. Удерживать обруч перед собой, ходить с изменением направления и движениями руками («шофер ведет машину»). В положении сидя в обруче ноги «скрестно», стоя в обруче в основной стойке, наклоны вперед (с захватыванием обруча) и выпрямлением (с подниманием обруча). Прокатывание обруча и бег за ним.

Упражнения с гимнастическими палками. Удерживать палку различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка вверху, палка за головой. Выполнять повороты туловища и наклоны, удерживая палку перед собой, вверху. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища. Ходьба с палкой в руках.

Упражнения с большими мячами. Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Перекладывание мяча с одного места в другое по ориентирам. Катание мяча головой, передвигаясь на четвереньках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки(кисть сверху).

Упражнения с маленькими мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение.

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Перекладина гимнастическая (пристеночная)
Мячи: мяч малый (мягкий), круглые лечебные мячи, мячи для метания, мяч «ежик».
Палка гимнастическая
Кегли.
Обруч алюминиевый детский
Разметочные конусы
Массажный коврик
Гимнастические маты
Стулья
Аптечка

Литература для учителя:

1. Начальные классы 1-4. – М.: Парадигма, 2010. Авторы: Р.Д. Тригер, Ю.А. Костенкова, С.Г. Шевченко, Г.М. Капустина и др., авторской программой Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы – М.: Просвещение, 2016.011.

Литература для обучающихся:

1. Учебник: В. И. Лях. Физическая культура 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2016 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 В КЛАССА
ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

№ урока	Дата	Количество часов	Тема урока
Легкая атлетика (10 часов)			
Универсальные учебные действия (УУД)			
<i>Познавательные УУД:</i> описывать и осваивать технику беговых упражнений, выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений, бросков большого набивного мяча, метания малого мяча.			
<i>Коммуникативные УУД:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, выполнении бросков мяча.			
<i>Регулятивные УУД:</i> освоение техники бега различными способами. Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча.			
<i>Личностные УУД:</i> формирование и проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.			
Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.			
1	06.09	1	Легкая атлетика. Упражнения для головы и рук. Техника безопасности и правила поведения на уроках.
2	07.09	2	Упражнение на координацию движения: «пространство», «равновесие», «дуновение ветра». Техника высокого старта.
3	13.09		
4	14.09	2	Поворот переступанием. Расслабляющие упражнения.
5	20.09		
6	21.09	1	Развитие силы рук, плечевого пояса.
7	27.09	2	Техника метания мяча. Упражнение на координацию с мячом.
8	28.09		
9	04.10	2	Упражнения на осанку. Расслабляющие упражнения.
10	05.10		
Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)			
Универсальные учебные действия (УУД)			
<i>Познавательные УУД:</i> осмысление правил техники безопасности при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.			
<i>Коммуникативные УУД:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.			
<i>Регулятивные УУД:</i> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.			
<i>Личностные УУД:</i> выявление характерных ошибок при выполнении акробатических упражнений. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.			

11	11.10	2	Гимнастика. Корректирующие упражнения для рук и ног у гимнастической стенки. ТБ на уроках гимнастики.
12	12.10		
13	18.10	2	Развитие координации движения: «пространство», «равновесие», «дуновение ветра». Расслабляющие упражнения.
14	19.10		
Подвижные игры (3 часа)			
Универсальные учебные действия (УУД)			
<i>Познавательные УУД:</i> осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.			
<i>Коммуникативные УУД:</i> умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность.			
<i>Регулятивные УУД:</i> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.			
<i>Личностные УУД:</i> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.			
15	25.10	3	Подвижная игра на развитие координации движения:
16	26.10		Подвижные игры с мячом: «Сбей кегли»
17	08.11		Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу»
Баскетбол (7 часов)			
Универсальные учебные действия (УУД)			
<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. Излагать правила и условия проведения игр.			
<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.			
<i>Регулятивные УУД:</i> управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.			
<i>Личностные УУД:</i> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности			
18	09.11	2	Баскетбол. Ловля и бросок мяча. Упражнения с мячом «ежик»
19	15.11		Ловля и бросок мяча. Упражнения с мячом «ежик»
20	16.11	2	Ведение мяча на месте. Упражнения на расслабление мышц.
21	22.11		
22	23.11	2	Бросок мяча снизу на месте. Дыхательные упражнения.
23	29.11		
24	30.11	1	Ловля и бросок мяча. Ведение мяча на месте.
Легкая атлетика (4 часа)			
25	06.12	2	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы. Корректирующие упражнения для рук, ног
26	07.12		
27	13.12	2	Упражнение на гибкость. Корректирующие упражнения для рук, ног
28	14.12		

Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)			
29	20.12	1	Гимнастика. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на расслабление мышц.
30	21.12	3	Группировка, перекаты в группировке. Расслабляющие упражнения.
31	27.12		Перекаты в группировке. Расслабляющие упражнения на большом мяче
32	28.12		Группировка, перекаты в группировке. Расслабляющие упражнения на большом мяче
Волейбол (8 часов)			
Универсальные учебные действия (УУД)			
<i>Познавательные УУД:</i> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.			
<i>Коммуникативные УУД:</i> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.			
<i>Регулятивные УУД:</i> умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.			
<i>Личностные УУД:</i> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.			
33	10.01	2	Волейбол. Бросок и ловля мяча над собой. ТБ на уроках волейбола.
34	11.01		Бросок и ловля мяча над собой снизу. Упражнения с мячом «ежик»
35	17.01	3	Ловля и передача мяча в парах, тройках. Расслабляющие упражнения.
36	18.01		Передача сверху, снизу. Упражнения с мячом «ежик»
37	24.01		
38	25.01	2	Нижняя прямая подача броском. Упражнения с мячом «ежик»
39	31.01		Нижняя прямая подача броском. Передача сверху, снизу.
40	01.02	1	Корректирующие упражнения для рук, ног. Упражнения с мячом «ежик»
Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)			
41	07.02	2	Гимнастика. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на расслабление мышц.
42	08.02		Группировка, перекаты в группировке. Расслабляющие упражнения.
43	14.02	2	Перекаты в группировке. Расслабляющие упражнения на большом мяче
44	15.02		
Мини-футбол (4 часа)			
Универсальные учебные действия (УУД)			
<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.			
<i>Познавательные УУД:</i> иметь общее представление о правилах игры в мини-футбол.			
<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику стоек, перемещений, передач, ударов по неподвижному и катящемуся мячу.			
<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе.			
45	21.02	1	Мини-футбол. Ведение, передачи, остановка мяча. Правила ТБ мини-футбола.
46	22.02	2	Удар внутренней стороной стопы. Расслабляющие упражнения.
47	28.02		Удар по мячу, катящемуся навстречу.
48	01.03	1	Удар по мячу на месте. Расслабляющие упражнения.

Легкая атлетика (4 часа)			
49	07.03	2	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы. Корректирующие упражнения для рук, ног
50	21.03		
51	22.03	2	Метание малого мяча на дальность отскока. Упражнения с мячом «ежик»
52	28.03		
Баскетбол (5 часа)			
53	29.03	3	Баскетбол. Ловля и передача мяча в парах. Корректирующие упражнения для рук, ног
54	04.04		
55	05.04		
56	11.04	2	Ведение мяча на месте. Упражнения на расслабление мышц.
57	12.04		
Волейбол (4 часа)			
58	18.04	4	Волейбол. Ловля и передача мяча в парах, тройках. Расслабляющие упражнения.
59	19.04		
60	25.04		
61	26.04		
Мини-футбол (4 часа)			
62	02.05	1	Мини-футбол. Ведение, передачи, остановка мяча. Правила ТБ мини-футбола.
63	03.05	2	Удар внутренней стороной стопы. Расслабляющие упражнения.
64	10.05		
65	16.05	1	Удар по мячу на месте. Расслабляющие упражнения.
Подвижные игры (3 часа)			
66	17.05	3	Подвижная игра на развитие координации движения:
67	23.05		
68	24.05		

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 6»

Согласовано:

Заместитель директора по УВР МБОУ «СШ№6

_____ М.И.Трофимова

« _____ » _____ 2022

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СШ №6»

_____ Н.А.Петрухина

от « _____ » _____ 2022г.

Рассмотрено на заседании МО
учителей физической культуры

Протокол № _____

от « _____ » _____ 2021г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 3 КЛАССА
(ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА 6.1)
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

СОСТАВИТЕЛЬ:

Учитель физической культуры

Т.А.Давыденко

г. Норильск 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 3 классов (для детей с нарушениями опорно- двигательного аппарата)

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 года №1598), Программой для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ и классов VI вида. Начальные классы 1-4. – М.: Парадигма, 2010. Авторы: Р.Д. Тригер, Ю.А. Костенкова, С.Г. Шевченко, Г.М. Капустина и др., авторской программой Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы – М.: Просвещение, 2016.

Учебник: В. И. Лях. Физическая культура 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2016 г.

Цель обучения – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности направленной на укрепления здоровья.

Оздоровительная задача - профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системой и опорно-двигательного аппарата.

Образовательная задача - освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача – при ДЦП в подавляющем большинстве случаев отмечаются невропатические особенности поведения: негативизм, эйфоричность, слезливость, эгоцентризм. Воспитательная задача мобилизовать внимание детей и их активность, на улучшение самодисциплины, ликвидацию нежелательных отклонений в поведении. Важно развивать волю, стремление к преодолению трудностей.

Коррекционная задача - исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Детский церебральный паралич – тяжелое заболевание головного мозга, проявляющееся в различных психомоторных нарушениях при ведущем двигательном дефекте. Физическое воспитание детей с ДЦП отличается своеобразием. Оно ставит перед собой те же цели и задачи, что и физическое воспитание здоровых детей. Однако специфические особенности развития моторики детей с ДЦП требуют разработки особых методов и приемов их физического воспитания.

Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с ДЦП. Двигательные нарушения, ограничивающие или делающие невозможными активные движения, отражаются на общем здоровье ребенка: снижают сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, неблагоприятно влияют на развитие всех систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, желудочно-кишечной). Поэтому развитие движений составляет основу физического воспитания этих детей.

Андрущенко Алексей, обучающийся 2 «в» класса, решением психолого-медико-педагогической комиссии, выведен на обучение по адаптированной общеобразовательной программе для детей со сложным дефектом (нарушением опорно-двигательного аппарата 6.1)

Индивидуальные особенности обучающегося: детский церебральный паралич (далее – ДЦП). Ведущая рука левая, правая рука работает хуже. Нарушение координации движения, нарушение речи, говорит очень тихо, многие звуки не выговаривает. Пугается громких звуков. Развитие манипулятивной функции: очень ограничена.

Основными направлениями коррекционно-педагогической работы являются:

- развитие двигательной деятельности и навыков самообслуживания и гигиены;
- развитие игровой деятельности;

– развитие речевого общения с окружающими (со сверстниками и взрослыми).

Материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, как и в общеобразовательной программе, однако в связи с особенностями развития детей с ДЦП, он предлагается в уменьшенном объеме и включен в следующие четыре раздела: «*Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни*»; «*Основные виды движений*»; «*Сведения о спорте*».

Раздел «*Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни*» — формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровью. 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).

Раздел «*Основные виды движений*»: для нормализации двигательной деятельности ребенка и овладение им возможных пределах прикладными навыками (ходьба, бег, работа руками).

В программу включены: игровые упражнения, закрепления навыков в овладении основными видами движений, пространственных ориентировок, формирования эмоционально-волевой сферы и физических качеств учащихся. 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. Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. (распределено равными частями в течение учебного года). Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Содержание учебного курса «Физическая культура (адаптивная)» направлена на воспитание детей с ДЦП уверенности в себе, умение довести начатое дело до конца, самостоятельность, упорство и целенаправленность. Коррекция его психического развития, лечение и обучение, будет способствовать предупреждению тяжелой инвалидности и адаптации его в обществе.

Характеристика курса:

— реализация принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализация принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом на реализацию предмета «Физическая культура (адаптивная)» отводится: 3 класс - 68 часов (2 часа в неделю, 1 час факультатив «Подвижные игры» 33 уч. недели.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 3 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		I
1	Базовая часть	62
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Способы двигательной деятельности	в процессе урока
1.3	Физическое совершенствование	в процессе урока
1.4	Гимнастика с основами акробатики	12
1.5	Легкая атлетика	18
1.6	Мини-футбол	8
1.7	Баскетбол	12
1.8	Волейбол	12
1.9	Подготовка к выполнению видов испытаний	в процессе урока
2	Вариативная часть	6
2.1	Подвижные игры	6
	Итого:	68

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного курса «Физическая культура» направлена на воспитание детей с ДЦП уверенности в себе, умение довести начатое дело до конца, самостоятельность, упорство и целенаправленность. Коррекция его психического развития, лечение и обучение, будет способствовать предупреждению тяжелой инвалидности и адаптации его в обществе.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предмет «Физическая культура (адаптивная)» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура (адаптивная)».

Универсальными учебными действиями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствами других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты обучения

Обучающийся научится:

- выполнять все пройденные основные положения и движения рук, ног, туловища, головы;
- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять упражнения в бросании мяча (малого);
- сохранять устойчивое равновесие; выполнять дыхательных упражнений, упражнений для коррекции физического развития, выполнять упражнений для коррекции мелкой моторики, расслабления,

Обучающийся получит возможность научиться:

- ✓ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- ✓ планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- ✓ отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- ✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- 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;

Содержание учебного предмета

Весь материал условно разделён на следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры.

Раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения» составлен таким образом, чтобы была возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях и развивать у детей способность к выполнению сложных двигательных комплексов. В самостоятельный подраздел вынесены

дыхательные упражнения, упражнения по коррекции позно - тонических реакций в локомоторно-статических функциях, упражнения для расслабления мышц, для развития координации движений, для формирования функций равновесия, прямо стояния, для формирования свода стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Упражнения этих подразделов в силу особой значимости в коррекционно-восстановительной работе должны быть включены в каждый урок.

Раздел «Прикладные упражнения» направлен на формирование локомоторной – статической функций и разнообразных двигательных навыков, необходимых в быту, учебном процессе и трудовой деятельности. В нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, прыжки, лазание и перелезание. Упражнения с предметами, в силу их особого значения для детей, включены в данный раздел: упр. с гимнастическими палками, с большими и малыми мячами, обручами. Особое внимание уделяется формированию функции хвата и умению манипулировать с предметами различными по форме, объему и весу.

Из подвижных игр в настоящую программу включены те, которые наиболее распространены среди детей младшего школьного возраста, проводить их можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса.

Специфика прохождения каждого вида упражнений обусловлена особенностью контингента учащихся.

Особое значение приобретает индивидуальный подход к детям. Уроки строятся со строгим учётом состояния здоровья и физического развития каждого ученика. Работа учителя проводится в тесном контакте с врачами, которые дают исчерпывающие сведения об индивидуальных особенностях учащихся, о коррекционно-восстановительных задачах и о возможностях противопоказанных к занятиям тем или упражнениям, учитывая, что урок проводится с группой детей, имеющих различный характер заболеваний.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Сведения о спорте: сведения об истории возникновения различных видов спорта, их названий. Ознакомление с элементарными правилами некоторых спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) и правилами проведения соревнований.

Правила поведения учащихся на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, лыжах и подвижных игр.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения. Ходьба: с изменением направления и техники; широким свободным шагом с сохранением правильной осанки; с замедлением и ускорением; с остановками по сигналу; имитируя животных, птиц, самолет, пароход, паровоз и тд. Бег: равномерный медленный бег в чередовании с ходьбой.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Мяч», «Быстрый, ловкий», «Вокруг стульев», «Кто быстрее», «Мяч по кругу», «Сбей кеглю», «Подвинь дальше», «Горячий мяч», «Веселый мяч», «Запрещенные движения», «Ладушки». «Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Салки», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Принеси мячи», «Догони мяч».

Простейшие игры-эстафеты со специальными заданиями на осанку с включением ходьбы на четвереньках, коленях, вставанием из положения стоя на коленях, с перекачиванием и перебрасыванием мяча.

Лыжная подготовка: построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; переноска лыж в руках; укладка лыж на снег; передвижение на лыжах ступающим шагом.

Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления. Строевые упражнения. Перелезания. Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Построения и перестроения. Построение в шеренгу с равнением по канату (черте). Построение в колонну по одному вдоль каната (черты, гимнастической скамейки). Построение в круг с равнением по канату. Повороты на месте переступанием.

Профилактические и коррекционные упражнения: для формирования правильной осанки: стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны и вверх, приседания; стоя у стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), другая рука на поясе, поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад; с грузом на голове (150-200 г) поднимание на носки, полу присед, передвижение шагом по полу; для укрепления свода стопы: скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев; захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов; ходьба на носках (ноги прямые); ходьба на наружных сторонах стопы (пальцы внутрь); ходьба на пятках; перекааты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате); для развития координации движений: маховые движения правой рукой вперед-назад с подключением (по команде) движений левой рукой в противоположном направлении (аналогично движениям рук при ходьбе); одновременное отведение правой руки вперед и левой ноги назад и наоборот; комплексы упражнений разной координационной сложности; профилактические и специальные дыхательные упражнения: имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе; медленное поднимание рук через стороны вверх — вдох, опускание рук вниз, скрестив перед собой, — выдох с произнесением звука *ши-ши-ши*; из положения, сидя, руки на поясе, отведение правой руки в сторону — назад с поворотом туловища в ту же сторону — вдох, возвращение в исходное положение — продолжительный выдох, то же в левую сторону; для формирования тонких движений пальцев рук: комплексы упражнений пальчиковой гимнастики: «В гости», «Домик», «Дружба», «Дом и ворота» и др.

Упражнения в равновесии: для развития равновесия используются ряд специальных упражнений. Стоя на коленях различные движения рук, сидя на полу движения стопами, в ходьбе по дорожке, по извилистому шнуру, по доске, на четвереньках, стоя на коленях.

Упражнения для формирования равновесия. Сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево. Из исходного положения лёжа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Удерживать различные исходные положения на качающейся плоскости. Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем(вверх – вниз), по гимнастической скамейке. Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения. В исходном положении лежа на спине(сидя, стоя) развивать диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание. Выполнять углубленный выдох с одновременным произнесением звуков и имитационными движениями: как согревают руки (х-хо), как студят чай(ф-фу). Глубокое дыхание по подражанию(вместе с

учителем). Дыхание через нос и рот. Тренировка дыхания в ходьбе с произнесением звуков на выдохе и имитационными движениями: чу-чу-чу(паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет).

Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.

Исходное положение лёжа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.

Выделение пальцев рук. В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки сидя, лёжа на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

Упражнения по коррекции познотонических реакций в локомоторно – статических функциях. Удерживать голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены, поднимаясь на носки и поднимая правую(левую) руку вверх, прогнуться; приседания из этого исходного положения. Удерживая голову в повороте вправо(влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, присесть на правой(левой) ноге. Сохранение правильного положения головы в ходьбе, беге и в подпрыгиваниях с поворотами (по ориентирам).

Упражнения для расслабления мышц. Исходное положение сидя, стоя, поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз. Плавные помахи руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями». Руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»). Стоя у опоры, покачивать вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».

Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений. Одновременные движения прямыми руками вперед – назад, вверх-вниз. Одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.). Одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой(лёжа на спине одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть). Движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине – правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой). Формирование координации движений в прыжковых упражнениях: стоя у опоры, прыжком ноги в стороны – вместе.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исходном положении сидя(стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча. Захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду.

Ходьба по ребристой доске, с наступанием на канат. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп (индивид. задание). Из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки.

Упражнения для формирования правильной осанки. Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10сек. Подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками. Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). Упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Ходьба на месте и с продвижением вперед с положением рук за спиной или на поясе, с поднятой головой, выпрямленной осанкой (индивид. коррекция).

Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Передвижение к ориентирам (флажку, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастич. снаряда). Изменение направлений в ходьбе по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад.

Прыжки. Подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением (в играх «Попрыгунчики», «По кочкам», «Зайчата»). Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета рукой, головой.

Лазанье и перелезание. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке и веревочной лестнице, не пропуская реек. Передвижение на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице.

Упражнения с флажками. Правильное удержание флажка. Помахивание одним флажком, двумя вверх над головой, впереди, внизу перед собой и сбоку. С флажками в руках по подражанию принимать исходные положения: руки в стороны, вперед, вверх, скрестно перед собой, вниз. Ходьба с флажками в руках.

Упражнения с обручами. Удерживая обруч двумя руками, поднимать его перед собой, вверх, бесшумно опускать вниз. Удерживать обруч перед собой, ходить с изменением направления и движениями руками («шофер ведет машину»). В положении сидя в обруче ноги «скрестно», стоя в обруче в основной стойке, наклоны вперед (с захватыванием обруча) и выпрямлением (с подниманием обруча). Прокатывание обруча и бег за ним.

Упражнения с гимнастическими палками. Удерживать палку различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка вверх, палка за головой. Выполнять повороты туловища и наклоны, удерживая палку перед собой, вверх. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища. Ходьба с палкой в руках.

Упражнения с большими мячами. Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Перекладывание мяча с одного места в другое по ориентирам. Катание мяча головой, передвигаясь на четвереньках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки(кисть сверху).

Упражнения с маленькими мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение.

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Перекладина гимнастическая (пристеночная)
Мячи: мяч малый (мягкий), круглые лечебные мячи, мячи для метания, мяч «ежик».
Палка гимнастическая
Кегли.
Обруч алюминиевый детский
Разметочные конусы
Массажный коврик
Гимнастические маты
Стулья
Аптечка

Литература для учителя:

1. Начальные классы 1-4. – М.: Парадигма, 2010. Авторы: Р.Д. Тригер, Ю.А. Костенкова, С.Г. Шевченко, Г.М. Капустина и др., авторской программой Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы – М.: Просвещение, 2016.011.

Литература для обучающихся:

1. Учебник: В. И. Лях. Физическая культура 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2016 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3В КЛАССА
ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

№ урока	Дата	Количество часов	Тема урока
Легкая атлетика (10 часов)			
Универсальные учебные действия (УУД)			
<i>Познавательные УУД:</i> описывать и осваивать технику беговых упражнений, выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений, бросков большого набивного мяча, метания малого мяча.			
<i>Коммуникативные УУД:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, выполнении бросков мяча.			
<i>Регулятивные УУД:</i> освоение техники бега различными способами. Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча.			
<i>Личностные УУД:</i> формирование и проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.			
Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.			
1	06.09	1	Легкая атлетика. Упражнения для головы и рук. Техника безопасности и правила поведения на уроках.
2	07.09	2	Упражнение на координацию движения: «пространство», «равновесие», «дуновение ветра». Техника высокого старта.
3	13.09		
4	14.09	2	Поворот переступанием. Расслабляющие упражнения.
5	20.09		
6	21.09	1	Развитие силы рук, плечевого пояса.
7	27.09	2	Техника метания мяча. Упражнение на координацию с мячом.
8	28.09		
9	04.10	2	Упражнения на осанку. Расслабляющие упражнения.
10	05.10		
Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)			
Универсальные учебные действия (УУД)			
<i>Познавательные УУД:</i> осмысление правил техники безопасности при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.			
<i>Коммуникативные УУД:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.			
<i>Регулятивные УУД:</i> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.			
<i>Личностные УУД:</i> выявление характерных ошибок при выполнении акробатических упражнений. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.			

11	11.10	2	Гимнастика. Корректирующие упражнения для рук и ног у гимнастической стенки. ТБ на уроках гимнастики.
12	12.10		
13	18.10	2	Развитие координации движения: «пространство», «равновесие», «дуновение ветра». Расслабляющие упражнения.
14	19.10		
Подвижные игры (3 часа)			
Универсальные учебные действия (УУД)			
<p><i>Познавательные УУД:</i> осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>			
15	25.10	3	Подвижная игра на развитие координации движения:
16	26.10		Подвижные игры с мячом: «Сбей кегли»
17	08.11		Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу»
Баскетбол (7 часов)			
Универсальные учебные действия (УУД)			
<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. Излагать правила и условия проведения игр.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>			
18	09.11	2	Баскетбол. Ловля и бросок мяча. Упражнения с мячом «ежик»
19	15.11		Ловля и бросок мяча. Упражнения с мячом «ежик»
20	16.11	2	Ведение мяча на месте. Упражнения на расслабление мышц.
21	22.11		
22	23.11	2	Бросок мяча снизу на месте. Дыхательные упражнения.
23	29.11		
24	30.11	1	Ловля и бросок мяча. Ведение мяча на месте.
Легкая атлетика (4 часа)			
25	06.12	2	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы. Корректирующие упражнения для рук, ног
26	07.12		
27	13.12	2	Упражнение на гибкость. Корректирующие упражнения для рук, ног
28	14.12		

Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)			
29	20.12	1	Гимнастика. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на расслабление мышц.
30	21.12	3	Группировка, перекаты в группировке. Расслабляющие упражнения.
31	27.12		Перекаты в группировке. Расслабляющие упражнения на большом мяче
32	28.12		Группировка, перекаты в группировке. Расслабляющие упражнения на большом мяче
Волейбол (8 часов)			
Универсальные учебные действия (УУД)			
<i>Познавательные УУД:</i> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.			
<i>Коммуникативные УУД:</i> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.			
<i>Регулятивные УУД:</i> умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.			
<i>Личностные УУД:</i> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.			
33	10.01	2	Волейбол. Бросок и ловля мяча над собой. ТБ на уроках волейбола.
34	11.01		Бросок и ловля мяча над собой снизу. Упражнения с мячом «ежик»
35	17.01	3	Ловля и передача мяча в парах, тройках. Расслабляющие упражнения.
36	18.01		Передача сверху, снизу. Упражнения с мячом «ежик»
37	24.01		
38	25.01	2	Нижняя прямая подача броском. Упражнения с мячом «ежик»
39	31.01		Нижняя прямая подача броском. Передача сверху, снизу.
40	01.02	1	Корректирующие упражнения для рук, ног. Упражнения с мячом «ежик»
Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)			
41	07.02	2	Гимнастика. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на расслабление мышц.
42	08.02		Группировка, перекаты в группировке. Расслабляющие упражнения.
43	14.02	2	Перекаты в группировке. Расслабляющие упражнения на большом мяче
44	15.02		
Мини-футбол (4 часа)			
Универсальные учебные действия (УУД)			
<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.			
<i>Познавательные УУД:</i> иметь общее представление о правилах игры в мини-футбол.			
<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику стоек, перемещений, передач, ударов по неподвижному и катящемуся мячу.			
<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе.			
45	21.02	1	Мини-футбол. Ведение, передачи, остановка мяча. Правила ТБ мини-футбола.
46	22.02	2	Удар внутренней стороной стопы. Расслабляющие упражнения.
47	28.02		Удар по мячу, катящемуся навстречу.
48	01.03	1	Удар по мячу на месте. Расслабляющие упражнения.

Легкая атлетика (4 часа)			
49	07.03	2	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы. Корректирующие упражнения для рук, ног
50	21.03		
51	22.03	2	Метание малого мяча на дальность отскока. Упражнения с мячом «ежик»
52	28.03		
Баскетбол (5 часа)			
53	29.03	3	Баскетбол. Ловля и передача мяча в парах. Корректирующие упражнения для рук, ног
54	04.04		
55	05.04		
56	11.04	2	Ведение мяча на месте. Упражнения на расслабление мышц.
57	12.04		
Волейбол (4 часа)			
58	18.04	4	Волейбол. Ловля и передача мяча в парах, тройках. Расслабляющие упражнения.
59	19.04		
60	25.04		
61	26.04		
			Передача сверху, снизу. Упражнения с мячом «ежик»
Мини-футбол (4 часа)			
62	02.05	1	Мини-футбол. Ведение, передачи, остановка мяча. Правила ТБ мини-футбола.
63	03.05	2	Удар внутренней стороной стопы. Расслабляющие упражнения.
64	10.05		
65	16.05	1	Удар по мячу на месте. Расслабляющие упражнения.
Подвижные игры (3 часа)			
66	17.05	3	Подвижная игра на развитие координации движения:
67	23.05		
68	24.05		
			Подвижные игры с мячом: «Сбей кегли»
			Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу»