

**Адаптированная рабочая программа**

**учебного курса «физической культуры» во 2 классе.**

**для детей с ОВЗ (ЗПР)**

 Учитель: Ремнев С.Ф.

2021 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа курса по физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов:

Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021).

ФГОС ООО (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, изм. от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.; 11 декабря 2020 г);

− Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в Образовательных организациях, реализующих общеобразовательные программы (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации)

− Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего

общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 13.03.2021 г.)

ООП ООО МОУ Ишненская СОШ (утв. приказом директора № 15а д/о от 15.01.21 г);

учебный план МОУ Ишненская СОШ (утв. приказом директора № 247 о/д от 30.08.21 г);

календарный учебный график МОУ Ишненская СОШ (утв. приказом директора № 248 о/д от ДАТА);

Положение о рабочей программе по ФГО ООО (утв. приказом директора № 243 о/д от 27.08.21 г);

Методическое письмо ГОАУ ИРО «О преподавании учебных предметов «Математика», «Алгебра», «Геометрия» в образовательных организациях Ярославской области в 2021/2022 уч. г.»

**Целью** реализации ООП ООО по курсу физическая культура является освоение физического воспитания в основной школе является обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, использование ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

**Задачами** курса являются (ФГОС ООО):

1. Развитие двигательной активности обучающихся.

2. Укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств.

3. Повышение функциональных возможностей основных систем организма.

4. Формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

 5. Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей.

6. Формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

7. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

8. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Оценка результатов освоения ООП ООО курса физической культуры проводится в соответствии с разделом «Система оценки» ООП ООО и «Положением о системе оценивания ОУ» и предусматривает проведение промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом.

 Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

 Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

##

## Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры во 2 классе 8.5 часа в год.

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 и письмом Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 г. № 1589/01-10 количество часов в неделю, отведенное на изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе 0.5 часа 1 раз в 2 недели.

Структура курса

 Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» содержит с представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

 Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

 В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

 Отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» разрешается заменить его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

 В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

 В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

 В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

 В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

 К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

 Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

 На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

 *Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

 *Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

 В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

**АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ**

**ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ**

Возраст 7 - 10 лет завершает период первого детства и служит началом возрастного периода, называемого вторым детством. Данный возраст совпадает по времени с ростовым скачком (6-8 лет). Созревание и совершенствование функций ЦНС происходит в данном возрасте на фоне высокого уровня основного обмена и общего роста организма. К базовым особенностям для данного возрастного периода относятся:

1. Продолжается окостенение длинных костей, которое идет неравномерно. Следовательно, чрезмерные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс. Рекомендуется использовать упражнения с собственным весом в вертикальных и горизонтальных плоскостях, а также динамические двигательные задания с малым отягощением.

2. Оформляются изгибы позвоночного столба, и имеет место недостаточно компенсированный поясничный лордоз. Следует акцентировать внимание на формирование правильной осанки и рациональных поз при выполнении двигательных заданий. Суставы детей в этом возрасте очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани.

3. Мышцы детей имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. Мышцы еще не cформированы и имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. Тем, у кого сильнее мышцы-сгибатели, целесообразно обратить внимание на развитие разгибателей и наоборот. У 8-9 летних детей мышцы еще не оформлены, имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. В 7 лет ребенку легче производить крупные движения (прыжки, лазание) и труднее мелкие, точные движения. Ребенок в 7-10 лет уже может производить все основные движения: толкание, бросание, свободные движения в пространстве. Однако его способность к длительной продуктивной работе еще очень ограничена. Он быстро устает от движений, сложно координационных действий. Поэтому сложные и точные движения выполняются еще медленно и с большим напряжением, до тех пор, пока не появится навык.

4. Высокая интенсивность обменных процессов, неэкономичность мышечных усилий, повышенный расход энергии могут приводить к быстрому утомлению. Используемые физические нагрузки должны быть небольшого объема и носить «дробный» характер с частыми паузами для отдыха.

5. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем еще не совершенны. Частота пульса в покое высокая (85-90уд/мин) и возрастает даже при умеренной нагрузке. Артериальное давление претерпевает большие колебания, дыхание учащенное и поверхностное. В ходе естественного развития и регулярных занятий функциональные возможности детей повышаются.

6. Основные двигательные качества развиваются неравномерно и зависят от состояния функциональных систем организма ребенка и его дыхательного опыта. Рекомендуется, прежде всего, повышать общую дееспособность занимающихся с помощью разнообразных средств. Приоритетными для целенаправленного воспитания в этом возрасте являются качества: гибкость, ловкость и общая выносливость.

7. Внимание у детей 7-10 лет удерживается с трудом. Его объем и устойчивость увеличиваются постепенно и незначительно. Продолжительность активного внимания у детей данного возраста составляет до 20минут. В процессе обучения необходимо использовать новые, яркие и краткие раздражители для удержания внимания. Замечание по технике исполнения должно быть не более 1-2 в один прием. Дети7-10 лет еще не способны отделить несущественное от основного, часто фиксируют свое внимание на второстепенных деталях. Поэтому в этом возрасте целесообразно использовать целостный метод обучения, изучать простые упражнения, пользоваться краткими и точными объяснениями. Большое значение в этом возрасте имеет наглядность обучения. Показ должен быть точным и четким, т.к. дети нередко копируют педагога и могут повторять его ошибки. Для развития 2-ой сигнальной системы пополнение терминологического запаса показ следует сопровождать кратким и доступным объяснением.

8. Эмоциональные проявления у детей 7-10 лет несовершенны, волевые и нравственные качества носят ограниченный характер. Поэтому необходимо неустанно работать над развитием этих качеств, помня, что похвала и методы поощрения в этом возрастном периоде, гораздо действеннее методов наказания.

9. В возрасте 7лет у детей только начинает вырабатываться защитный механизм от стресса. Это обуславливает недопустимость использования со стороны педагога неадекватных воздействий (резких и громких команд, окриков, физических воздействий и т.п.). В этот период любая произнесенная команда, приказ откладывается в сознании ребенка и может стать кодом на всю жизнь.

10. В 7 лет уменьшается скрытый период коррекции движений. При этом происходит не просто совершенствование координации, а и замена одних на другие. Совершенствование морфологических характеристик структурных элементов двигательного аппарата сочетается с развитием индивидуального сенсомоторного профиля, который отражает особенности функциональной организации парной деятельности полушарий головного мозга. Дети в этом возрасте четко разделяются на правшей (15%), левшей (1%), смешанного профиля (84%).

11. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем еще не совершенны. Частота пульса высокая и в покое, возрастает даже при умеренной нагрузке. Артериальное давление претерпевает большие колебания. Дыхание учащенное и поверхностное. Естественное развитие и регулярные занятия повышают функциональные возможности детей. Дети могут переносить значительные нагрузки, но лучше приспосабливаются к занятиям умеренной интенсивности.

12. Для детей этого возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети7-10 лет совершают от 12 до 16 тысяч движений. Естественная суточная активность девочек на 16-30% ниже, чем мальчиков. В зимний период двигательная активность детей снижается на 30-45%.

13. Возрастные особенности врабатывания проявляются у детей в относительно меньшем периоде достижения устойчивого рабочего состояния по сравнению с взрослыми спортсменами. Стабилизация некоторых показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем у юных спортсменов происходит раньше. Способствует этому высокая возбудимость и функциональная подвижность нервной системы у детей 7-10 лет.

14. Нарушение согласованности в работе двигательного аппарата и висцеральных систем получило название «мертвой точки». Это состояние может возникнуть как при врабатывании, так и при выполнении длительной мышечной работы. У юных спортсменов оно выражается сильнее, в связи с тем, что их организм более тяжело переносит состояние гипоксии и ацидоза. Вследствие этого, очень часто дети вынуждены прекращать работу при каких-либо сдвигах внутренней среды организма.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Предметные результаты:**

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Оценка успеваемости** должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

**На контроль могут быть вынесены:**

* качество выполнения разученных комплексов упражнений;
* техника выполнения легкоатлетических, акробатических, гимнастических, упражнений;
* правильность выполнения организующих упражнений и строевых команд;
* техника выполнения лыжных ходов, спусков подъёмов и поворотов на лыжах на месте и в движении;
* оценка уровня развития координационных, скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости.

**Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

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

• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*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 учётом своей учебной и внешкольной

деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

*Выпускник научится:*

• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

• организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• вести тетрадь (дневник) 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 приёмы 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, координации,

гибкости);

1. оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

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

• выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

• 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 упрощённым правилам;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

• плавать, в том числе спортивными способами;

• выполнять передвижения на лыжах.

**СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**Знания о физической культуре**

 **Физическая культура**. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

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

 Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

 **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

 **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

**Физическое совершенствование**

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

 Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

 Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

 **Спортивно-оздоровительная деятельност**ь. **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

 *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

 *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

 *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

 *Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

 *Опорный прыжок* с разбега через гимнастического козла.

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

 **Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

 *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

 *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

 **Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

 **Плавание.**  Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

 *На материале спортивных игр:*

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

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

 *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

 *Народные подвижные игры разных народов.*

**Общеразвивающие упражнения**

 **На материале гимнастики с основами акробатики**

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

 *Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

 *Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

 **На материале лёгкой атлетики**

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

 *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

 *Развитие выносливости*: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 66минутный бег.

 *Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

 **На материале лыжных гонок**

 *Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

 *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

| №п/п | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Необх. колич. | Примечание |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1.1 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Стандарт основного общего образования по физической культуре |  |
| 1.5 | Примерная программа по физической культуре начального общего образования по физической культуре |  |
| 1.6 | Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре | д |
| 1.9 | Авторские рабочие программы по физической культуре | д |
| 1.10 | Учебники по физической культуре | к | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.11 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | г | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек |
| 1.12 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению | д | В составе библиотечного фонда |
| 1. 13 | Методические издания по физической культуре для учителей | д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2. Демонстративные печатные пособия** |
| **3. Экранно-звуковые пособия** |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | д |  |
| 3.2 | Аудиозаписи | д | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям;проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
|  **4.Технические средства обучения** |
| 4.6 | Мультимедийный компьтер | д | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных). |
| 4.7 | Сканер | д |  |
| 4.8. | Принтер лазерный | д |  |
| 4.9. | Копировальный аппарат | д | Может входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения |
| 4.10 | Цифровая видеокамера | д | Могут входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения |
| 4.11 | Цифровая фотокамера | д |  |
| 4.12 | Мультимедиапроектор | д |  |
| 4.13 | Экран (на штативе или навесной) | д | Минимальные размеры 1,25х1,25 |
| **5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
| Гимнастика |
| 5.1. | Стенка гимнастическая | г |  |
| 5.4. | Козел гимнастический | г |  |
| 5.5. | Конь гимнастический | к |  |
| 5.6 | Перекладина гимнастическая | г |  |
| 5.9 | Канат для лазания, с механизмом крепления | г |  |
| 5.10 | Мост гимнастический подкидной | г |  |
| 5.11 | Скамейка гимнастическая жесткая | г |  |
| 5.12 | Скамейка гимнастическая мягкая | г |  |
| 5.13 | Комплект навесного оборудования | г | В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания |
| 5.14 | Контейнер с набором т/а гантелей | г |  |
| 5.15 | Скамья атлетическая, вертикальная | г |  |
| 5.16 | Скамья атлетическая, наклонная | г |  |
| 5.17 | Стойка для штанги | г |  |
| 5.18 | Штанга тренировочная | г |  |
| 5.21 | Коврик гимнастический | к |  |
| 5.22 | Станок хореографический | г |  |
| 5.23 | Акробатическая дорожка | г |  |
| 5.26 | Маты гимнастические | к |  |
| 5.27 | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) | к |  |
| 5.28 | Мяч малый (теннисный) | к |  |
| 5.29 | Скакалка гимнастическая | к |  |
| 5.30 | Мяч малый (мягкий) | к |  |
| 5.31 | Палка гимнастическая | г |  |
| 5.32 | Обруч гимнастический | д |  |
| Легкая атлетика |
| 5.35 | Планка для прыжков в высоту | д |  |
| 5.36 | Стойки для прыжков в высоту | д |  |
| 5.40 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | г |  |
| 5.41 | Рулетка измерительная (10м; 50м) | д |  |
| 5.42 | Номера нагрудные | г |  |
| Спортивные игры |
| 5.44 | Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | г |  |
| 5.45 | Мячи баскетбольные | г |  |
| 5.46 | Сетка для переноса и хранения мячей | д |  |
| 5.47 | Жилетки игровые с номерами | г |  |
| 5.49 | Сетка волейбольная | д |  |
| 5.50 | Мячи волейбольные | г |  |
| 5.51 | Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей | д |  |
| 5.52 | Табло перекидное | д |  |
| 5.56 | Мячи футбольные | г |  |
| 5.57 | Номера нагрудные | г |  |
| 5.58 | Компрессор для накачивания мячей | д |  |
| Туризм |
| 5.59 | Палатки туристские (двух местные) | г |  |
| 5.60 | Рюкзаки туристские | г |  |
|  | Комплект туристский бивуачный | д |  |
| Измерительные приборы |
| 5.63 | Комплект динамометров ручных | д |  |
| 5.64 | Динамометр становой | д |  |
| 5.67 | Весы медицинские с ростомером | д |  |
| Средства доврачебной помощи |
| 5.68 | Аптечка медицинская | д |  |
| Дополнительный инвентарь |
| 5.69 | Доска аудиторная с магнитной поверхностью | д | Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу |
| **6. Спортивные залы (кабинеты)** |
| 6.1 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 6.2 | Спортивный зал гимнастический |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 6.4 | Кабинет учителя |  | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 6.5 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя: стеллажи, контейнеры |

**Тематическое планирование,**

**в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов,**

**отводимых на освоение каждой темы**

|  |
| --- |
|  2 класс |
| 1 | Легкая атлетика | 7 | Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно – сосудистой системы.Вовлечение в занятие легкой атлетикой большого числа детей содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. Легкая атлетика не имеет себе равных. Качества – выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость умение преодолевать трудности. | <https://infourok.ru/specialnye-begovye-uprazhneniya-vidy-sbu-tehnika-vypolneniya-4210384.html><https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-testirovanie-bega-na-metrov-s-visokogo-starta-klass-2126330.html><https://infourok.ru/testirovanie-bega-na-60-m-s-vysokogo-starta-5058012.html><https://infourok.ru/legkaya-atletika-3kl-pryzhki-v-dlinu-s-mesta-4081175.html><https://infourok.ru/material.html?mid=88779><https://infourok.ru/material.html?mid=88779><https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-razvitie-silovih-kachestv-brosok-nabivnogo-myacha-kg-2765604.html><https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-3-klasse-tema-rabota-s-bolshimi-myachami-4689555.html> |
| 2 | Подвижные и спортивные игры | 1 | Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В игре ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя движения. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности | <https://infourok.ru/plan-konspekt-dlya-klassa-chetvert-legkaya-atletika-podvizhnie-igri-s-elementami-la-1615727.html><https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-dlya-uchaschihsya-nachalnoy-shkoli-3285075.html><https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-4457950.html> |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 4 | Гимнастика служит благородным целям гармоничного развития физических и духовных способностей людей. Подбором упражнений, выбором способа их выполнения , определением числа повторений и быстроты исполнения, а также применением отягощений достигается регулировка физической нагрузки.Гимнастика- профилирующая учебная дисциплина является педагогической дисциплиной, обязательным учебным предметом в системе образования и воспитания. Гимнастика как научная дисциплина представляет собой часть науки о физическом воспитании изучающей закономерности физического развития и совершенствование человека с помощью характерных для гимнастики средств, методов и форм. | <https://infourok.ru/stroevie-uprazhneniya-v-klasse-1771610.html><https://infourok.ru/konspekt-uroka-3-klass-gimnastika-gruppirovka-perekaty-v-gruppirovke-4553503.html><https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-3-klassa-tema-gimnastika-s-elementami-akrobatiki-kuvyrki-vpered-4630655.html> |
| 4 | Лыжные гонки | 4 | Лыжные гонки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т. П. | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-tehnika-bezopasnosti-po-lyzhnoj-podgotovke-4056954.html> |
| 5 | Плавание | 1 | Развития и совершенствование физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактика многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби. | <https://infourok.ru/podvizhnaya-igra-ohotniki-i-utki-klass-868927.html><https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassa-s-elementami-basketbola-2348120.html><https://infourok.ru/kratkosrochnyj-plan-na-temu-estafeta-s-elementami-basketbola-3-klass-5058517.html> |
|  | **Итого** | **17** |  |  |

**6. Поурочное планирование**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата  | Тем урока  | час | **Планируемые результаты освоения** |  **ЦОР** |
| **предметные** | **личностные** |
| **минимальный уровень** | **достаточный уровень** |
| **I четверть - 4 час** |  |
| 1 |  | ОРУ упражнение Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |  Учить правила поведения в физкультурном зале, на площадке  | Знать правила поведени в физкультурном зале |  формирование уважительного отношения к иному мнению | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-teme-testirovanie-bega-na-m-s-visokogo-starta-1358021.html>  |
| 2- |  | ОРУ бег на 30 мОФП Бросок большого мяча | 1 | Учить строиться в колонну, шеренгу  |  Знать правила построения в колонну и шеренгу |  развитие адекватных представлений о собственных возможностях | <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/biegh_30_m_mietaniie_miacha_v_tsiel_i_na_dal_nost>  |
| 3 |  | Прыжки в длину с места | 1 |  Учить перестроению из колонны по одному, по два  |  Знать правила перестроения из колонны по одному, по два  |  овладение начальными навыками адаптации | <https://yandex.ru/video/preview/?text=прыжки%20в%20длину%20с%20места%20техника%20выполнения&path=wizard&parent-reqid=1639555160936085-17148228360502041732-vla1-3687-vla-l7-balancer-8080-BAL-8368&wiz_type=vital&filmId=8244186931336442532>  |
| 4 |  | Бег с прпепятсвием | 1 | Учить повороту кругом | Знать правила поворота кругом | овладение начальными навыками адаптации | [http://beta.sportwiki.to/Бег\_с\_препятствиями](http://beta.sportwiki.to/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D1%81_%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D1%8F%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D0%BC%D0%B8)  |
| **II четверть -4 часа** |  |  |
| 5 |  | Акробатика, кувырок вперед. Акробатика,тестирование наклона вперед. | 1 | Учить выполнять упражнения на гимнастическом снаряде по инструкции учителя  |  Уметь выполнять упражнения на гимнастическом снаряде при соблюдении техники безопасности |  овладение начальными навыками адаптации | <https://onlinetestpad.com/ru/test/514421-gimnastika-kuvyrok-vpered>  |
| 6 |  | Акробатика,комбинации | 1 | Учить выполнять упражнения с гимнастическими обручами |  Уметь выполнять упражнения с гимнастическими обручами |  формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;  | <https://multiurok.ru/files/kompleksy-akrobaticheskikh-kombinatsii-dlia-shkoln.html>  |
| 7 |  | Лазание ползание Повороты на бревне. Полоса препятствий | 1 |  Выполнять упражнения по инструкции учителя на гимнастической стенке |  знание правил, техники выполнения двигательных действий;  |  развитие навыков сотрудничества | <https://infourok.ru/preodolenie-polosi-prepyatstviy-s-elementami-lazanya-i-perelezaniya-perepolzaniya-peredvizhenie-po-naklonnoy-gimnasticheskoy-ska-1629746.html>  |
| 8 |  | Лазание и перезание |  | Выполнять упражнения по инструкции учителя на гимнастической коне | знание правил, техники выполнения двигательных действий; | овладение начальными навыками адаптации | <https://infourok.ru/uprazhneniya-v-lazanii-perepolzanii-ravnovesii-1124488.html>  |
| **III четверть -5 часов** |  |
| 9 |  | Т.Б по лыжной подготовки. Передвижение на лыжах. | 1 |  Учить целенаправленно, действовать в подвижных играх  |  Уметь играть в игры на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;  |  владение навыками коммуникации |  |
| 10 |  | Одевание лыж.Ступающий шаг  | 1 | Учить строиться в одну шеренгу с лыжами и выполнять команды учителя |  Уметь строиться в шеренгу с лыжами |  развитие навыков сотрудничества |  |
| 11 |  | Ступающий шаг малый круг | 1 |  Выполнять инструкции учителя при выполнении упражнений с лыжами |  знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств  | способность к осмыслению социального окружения |  |
| 12 |  | Ступающий шаг большой круг |  |  Выполнять инструкции учителя при выполнении упражнений с лыжами |  знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств  | способность к осмыслению социального окружения |  |
| 13  |  | Игра на основе баскетбола « мяч в корзину»  |  | Выполнять инструкции учителя при выполнении упражнений с мячом | Уметь играть в игры с мячом | владение навыками коммуникации |  |
| **IV четверть -4 часа** |  |  |
| 14 |  | Имитационные упражнения «кроля на груди | 1 | Учить поинструкции учителя  |  знание правил, техники выполнения двигательных действий;  |  владение навыками коммуникации |  |
| 15 |  | Т.Б на уроке легкой атлетики, прыжки в длину с места | 11 | Учить прыжкам и чередовать бег с ходьбой  |  знание правил, техники выполнения двигательных действий;  |  формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;  |  |
| 16 |  | Беговая подготовка. Кросс 1 км. | 1 | Учить понятию «эстафетный бег»  |  знание правил, техники выполнения двигательных действий;  | способность к осмыслению социального окружения |  |
| 17 |  | Прыжок в длину с разбега |  | Учить прыжкам и чередовать бег с ходьбой  | знание правил, техники выполнения двигательных действий; | владение навыками прыжка |  |

**7.Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Список литературы:

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В. , (автор В. Н.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой ) 2016 г., Москва, Владос 304с.
2. И.А.Винер «Гимнастика», 2011г. Москва, просвещение. Периодические издания «Физкультура в школе» и «Спорт в школе»
3. Е.М.Лутковский и А.А.Филиппов «Лёгкая атлетика», 1977 г. Москва «Физкультура и спорт».
4. В.М. Мозговой «Уроки физической культуры в начальных классах», 2009 г. Москва, просвещение.
5. Е.С.Черник «Физическая культура во вспомогательной школе», 1997 г. Москва, «Учебная литература».
6. Ю.Д.Железняков »Спортивные игры», 2011 г. Москва, издательский центр «Академия» Г.А.Колодницкий «Лёгкая атлетика», 2011г. Москва, просвещение.