

**Пояснительная записка**

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре **(вариант 2.2.I-IIотделение)** разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

* Федерального закона от 29.12.2012г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Конвенции о правах ребенка;
* Конституции Российской Федерации;
* ФГОС НООобучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года № 1598 (зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015г. №35847) вариант 2.2.
* Приказа Министерства образования Российской Федерации от 31.03.2014 N 253 (ред. От 10.07.2013) «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» на 2014/2015 учебный год;
* Приказа Министерства образования Российской Федерации от 08.06.2015 N 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014№ 253»;
* Устава школы, утвержденного приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края;
* «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» («СанПиН 2.4.2.3286-15») Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 №26);
* Адаптированной основной образовательной программы федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья краевого государственного общеобразовательного учреждения для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Новоалтайская общеобразовательная школа-интернат»;
* Примерной программы по физической культуре основного общего образования М., Просвещение, 2011;
* Авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура. Рабочие программы» Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразоват. Организаций/ - 5-е изд. –М.: просвещение, 2016. – 64 с.

Рабочая программа соответствует учебному плану образовательного учреждения.

Программа ориентирована на использование учебника Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций / В.И.Лях - 3-е изд. – М. «Просвещение», 2016. – 176 с.: ил. – (Школа России). В учебнике представлены комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, для формирования правильной осанки и профилактики нарушений зрения. Усилению мотивации к занятиям физической культуры, а также своеобразным проектом служат игра «Поверь в себя» и тесты для оценки своей физической подготовленности.

Срок реализации программы 1 год(2017-2018г).

Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю по 1 часу, при 35 недельной работе за год. Всего: 105 часов.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Всоответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Преподавание предмета «Физическая культура» имеет **целью** со­общать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физическо­го развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Основными **задачами** реализации предмета являются:

1. Формирование первоначальных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях физического развития;

2. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью;

3. Овладение умением поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;

4. Развитие практики здорового образа жизни, стремления к занятиям физической культурой и спортом;

5. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

6. Формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;

7. Овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее слухозрительным восприятием и воспроизведением;

8. Обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками.

**Задачи коррекции:**

1.Прививать навыки личной гигиены.

2.Учить слушать других.

3.Развивать координацию движений.

4.Развивать память через показ, выполнение упражнений.

5.Учить ориентироваться в пространстве.

6. Формировать осознанное отношение к своему здоровью.

**Формы организации образовательного процесса.** Основные формы организации образовательного процесса в начальной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В начальной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока.

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты:**здоровьесберегающая.

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке**:**словесный,демонстрации, разучивания упражнений, совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств, игровой и соревновательный.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование личностных универсальных действий: основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**.

Программа предусматривает формирование у учащихся **общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности.**

Личностные результаты:

1) активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

2) проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

3) проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

4) оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

5) организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

«Физическая культура»как учебный предмет играет значительную роль в достижении метапредметных результатов, таких, как:

* регулятивных:уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
* коммуникативных:

1. уметь взаимодействовать с партнером, ориентироваться на него;
2. сотрудничать и кооперироваться (в командных видах спорта — уметь планировать общую цель и пути её достижения;
3. договариваться в отношении целей и способов действия, распределять функции и роли в совместной деятельности;
4. конструктивно разрешать конфликты;
5. осуществлять взаимный контроль;
6. адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера, вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата (управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми);

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей слабослышащих и позднооглохших обучающихся предметные результаты должны отражать: 1) сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития; 2) сформированность умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;

3) понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений; овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности

 Результаты освоения предмета «Физическая культура». Предметные результаты:

• 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 поддержкисверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

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

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

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• выполнение акробатических, гимнастических и легкоатлетических упражнений на высоком техничном уровне;

• 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.

**Условные обозначения**:ОРУ– общеразвивающие упражнения; ЗОЖ – здоровый образ жизни; кл. – класс; ЗУН – знания, умения, навыки; инд. – индивидуальная(форма).

#### Содержание тем учебного предмета.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей слабослышащих учащихся и местных особенностей работы школы. Учитывая специфику школы, данная программа адаптирована для слабослышащих учащихся.

**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.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности:**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с 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), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; 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 6-минутный бег.

**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-трех 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.

Так как в авторской программе не дано распределения часов на разделы изучаемого материала, часы распределены исходя из региональных особенностей и условий спортивного зала. Каждый тематический раздел программы включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Их проведение предусмотрено почти на каждом уроке. Частично название игр прописано учителем в подробном учебно-тематическом плане, а их содержание – в рабочих поурочных планах. Подвижные игры содействуют усвоению учебного материа­ла. Учитель выбира­ет их так, чтобы они способствовали развитию нравственных качеств, а также служи­ли средством коррекции различных моторных нарушений.

Учитывая специфику школы, данная программа адаптирована для слабослышащих учащихся. Цель 3-го урока физкультуры – создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

Для проведения уроков созданы необходимые ус­ловия. Уроки проводятся в специально оборудован­ном зале, где есть «шведская стенка», музыкальный центр и спортивный ин­вентарь. Для проведения уроков физической культуры также есть стадион с гимнастическим городком, футбольным полем, беговыми дорожками и спортивными площадками. Для занятий кроссовой подготовкой возле школы имеется лес. Уроки по лыжной подготовке для второго класса проводятся на школьном стадионе.

**Условные обозначения:** ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТБ – техника безопасности; УТГ – утренняя гигиеническая гимнастика; П/И – подвижная игра; ЗУН – знания, умения, навыки. ЧСС – частота сердечных сокращений; б. – большой; б. – баскетбольный.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 17 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения на материале спортивной игры в баскетбол | 5 |
| 4 | Подвижные игры на материале спортивной игры в баскетбол | 5 |
| 5 | ОРУнаматериале гимнастики с основами акробатики | 21 |
| 5 | ОРУи подвижные игры, подготовительные к спортивным играм | 16 |
| 6 | ОРУнаматериалелегкой атлетики | 22 |
| 7 | Лыжные гонки | 14 |
| 8 | Резервные темы | 5 |
|  | Итого: | 105 |

**Календарно-тематическое планирование на год:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название разделов и тем | Количество часов | Дата | | Учебный материал | Речевой материал |
|  |
| **ЗНАНИЯ О ФК. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА17 часов** | | | | | | |
| 1 | Ходьба с заданием | 1 |  |  | |  |
| 2-3 | Высокий старт | 2 |  |  | |  |
| 4-5 | Силовые упражнения | 2 |  |  | |  |
| 6-7 | Прыжки в длину с разбега. | 2 |  |  | |  |
| 8-9 | Метание малого мяча на дальность | 2 |  |  | |  |
| 10-11 | Челночный бег. | 2 |  |  | |  |
| 12-13 | Бросание набивного мяча. | 2 |  |  | |  |
| 14-15 | Прыжки через скакалку. | 2 |  |  | |  |
| 16-17 | Равномерный бег 3минуты. | 2 |  |  | |  |
| **ОРУ НА МАТЕРИАЛЕ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ – 5 часов** | | | | | |  |
| 18 | ОРУ с большим мячом. | 1 |  |  | |  |
| 19 | Ведение мяча. | 1 |  |  | |  |
| 20 | Передачи и ловли баскетбольного мяча. | 1 |  |  | |  |
| 21 | Броски по кольцу с расстояний  2-3м двумя руками из-за головы. | 1 |  |  | |  |
| 22 | Эстафеты «Гонка мяча» - варианты. | 1 |  |  | |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ на материале спортивной игры баскетбол - 5 ЧАСОВ** | | | | | | |
| 23 | Игра –эстафета "Передал-садись". | 2 |  |  | |  |
| 24 | "Играй, играй, мяч не теряй" | 1 |  |  | |  |
| 25 | Игры: "Зайцы в огороде", "Мяч  водящему", |  |  |  | |  |
| 26 | Соревнования  "Школа мяча" | 1 |  |  | |  |
| 27 | "Подвижные игры с бросками мяча в цель" | 1 |  |  | |  |

**ОРУ НА МАТЕРИАЛЕ ГИМНАСТИКИ с основами акробатики – 21 час**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | Строевые упражнения | 1 |  |  |  |
| 29-30 | ОРУ на формирование правильной осанки. | 2 |  |  |  |
| 31-32 | Кувырок вперед в группировке. | 2 |  |  |  |
| 33-34 | Стойка на лопатках с медленным выпрямлением ног. | 2 |  |  |  |
| 35-36 | Упражнение «мост». | 2 |  |  |  |
| 37-38 | Акробатическое соединение | 2 |  |  |  |
| 39-40 | Висы | 2 |  |  |  |
| 41-42 | Лазание, перелезание. | 2 |  |  |  |
| 43 | Упражнения на равновесие | 1 |  |  |  |
| 44 | Полоса из 5-ти препятствий | 1 |  |  |  |
| 45 | Упражнение на брюшной пресс. | 1 |  |  |  |
| 46 | Комплекс упражнений на развитие гибкости. | 1 |  |  |  |
| 47 | Силовые упражнения | 1 |  |  |  |
| 48 | Эстафеты | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ – 14** | | | | | | | |
| 49 | | | | Строевые упражнения. | 1 | |  |  | |  | |
| 50 | | | | Ступающий шаг. | 1 | |  |  | |  | |
| 51 | | | | Повороты. | 1 | |  |  | |  | |
| 52 | | | | Скользящий шаг без палок. | 1 | |  |  | |  | |
| 53 | | | | Бег на 500м. | 1 | |  |  | |  | |
| 54-55 | | | | Подъём на склон ступающ  им шагом. | 2 | |  |  | |  | |
| 56 | | | | Спуск со склона в основной стойке. | 1 | |  |  | |  | |
| 57 | | | | Подъём на склон ступающим шагом | 1 | |  |  | |  | |
| 58-59 | | | | Подъёма на склон «лесенкой» | 2 | |  |  | |  | |
| 60 | | | | Скользящий  шаг с  палками. | 1 | |  |  | |  | |
| 61 | | | | Передвижение по местности | 1 | |  |  | |  | |
| 62 | | | | Бег на дистанцию 1000м. | 1 | |  |  | |  | |
| **ОРУ и подвижные игры на материале спортивных игр** | | | | | |
| 63 | | Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка и ведение мяча. | | 1 | |  | |  | |  |
| 64 | | Футбольные подвижные игры. | | 1 | | . | |  |
| 65-66 | | Волейбол.  Подбрасывание, подача, прием и передача мяча. | | 2 | |  | |  |
| 67-69 | | Передача и ловля баскетбольного мяча в движении | | | 3 | |  |  | |  | |
| 70-71 | | Ведение  мяча в шаге. | | | 2 | |  |  | |  | |
| 72-73 | | Игра –эстафета с баскетбольным мячом | | | 2 | |  |  | |  | |
| 74-75 | | Игра с метани-ем баскетболь-ного мяча по подвижной цели. | | | 3 | |  |  | |  | |
| 76-78 | | Игра «Мяч в корзину». | | | 2 | |  |  | |  | |
| **ОРУ НА МАТЕРИАЛЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ – 27 часов** | | | | | |
| 79 | | Домашнее задание.  Строевые упражнения. | | | 1 | |  |  | |  | |
| 80-81 | | ОРУ без предметов. | | | 2 | |  |  | |  | |
| 82-83 | | Прыжки в высоту с разбега. | | | 2 | |  |  | |  | |
| 84-85 | | Метания малых мячей в цель. | | | 2 | |  |  | |  | |
| 86-87 | | ОРУ с малыми мячами. | | | 2 | |  |  | |  | |
| 88-89 | | Ведение мяча в шаге. | | | 2 | |  |  | |  | |
| 90 | | Передачи мяча двумя руками от груди. | | | 1 | |  |  | |  | |
| 91 | | ОРУ с большими мячами. | | | 1 | |  |  | |  | |
| 92 | | Высокий старт. | | | 1 | |  |  | |  | |
| 93 | | Метание малого мяча на дальность. | | | 1 | |  |  | |  | |
| 94-95 | | Бег на выносливость. | | | 2 | |  |  | |  | |
| 96-97 | | ОРУ в движении. | | | 2 | |  |  | |  | |
| 98-99 | | Урок тестирования. | | | 2 | |  |  | |  | |
| 100 | | Прохождение полосы препят-ствий. | | | 1 | |  |  | |  | |
| 101-102 | | Челночный бег.  (**резерв. тема)** | | | 2 | |  |  | |  | |
| 103-105 | | Игра «Перестрелка»  **(Резервная тема)** | | | 3 | |  |  | |  | |
| ИТОГО: 105 часов (из них 5 - резервные) | | | | | | | | | | | |

#### Требования к уровню подготовки учащихся 2 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 2 класса должны:

**иметь представление:**

• о способах и особенностях движений и передвижений чело­века, о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообраще­ния при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

• об обучении движениям, роли зрительного и слухового ана­лизаторов при их освоении и выполнении;

• о способах те­стирования физических качеств;;

• об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о пра­вилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного и опрятного внешнего вида;

• о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы физических упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, координации движений);

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

-вести самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы на­грузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В циклических и ациклических локомоциях:** правильно выпол­нять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 4-5 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбе­га; преодолевать с помощью бега и прыжков поло­су из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°;

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с ко­лена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установ­ленную на расстоянии 6 м для мальчиков и 5 м для девочек.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** ходить, бе­гать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выпол­нять строевые упражнения, рекомендованные комплексной про­граммой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предме­тов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обру­чем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнас­тической лестнице, гимнастической стенке, наклонной доске; слитно выполнять кувырок вперед; ходить по бревну высотой 60—70 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее впе­ред и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коле­нях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

**В подвижных играх:** уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на рас­стояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответствен­но подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплекс­но воздействующих на организм ребенка ( "Борьба за мяч", "Перестрелка", "Попади мячом в мяч", "Скок-бол").

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

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

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

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помо­гать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать това­рищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисципли­нированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

**Демонстрировать уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание в висе лёжа согнувшись,  количество раз | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-146 | 115-125 |
| Бег на 30м с высокого старта, сек. | 5,8-5,6 | 6,3-5.9 | 6.6-6.4 | 6-3-6-0 | 6.5-5.9 | 6.8-6.6 |
| Бег на 1000м., сек. | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
|  | Без учёта времени | | | | | |

**Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

Методика оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями:

**«5»** - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

**«4»** - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

**«3»** - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

**«2»** - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Оценка по умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

«5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности или комплекс утренней , атлетической или ритмической гимнастики; может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, контролировать ход занятий и оценить его;

«4» - имеются незначительные ошибки или неточность в осуществлении самостоятельной физкультурной деятельности;

«3» - допускает грубые ошибки в демонстрации упражнений, испытывает затруднения в подборе инвентаря, удовлетворительно контролирует ход занятий;

«2» - не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Итоговые оценки**

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных по физической культуре и за счет прироста в тестировании.

Методы оценки физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Наблюдение, опрос, практическое наблюдение

Способ проверки результатов: экспресс – тесты

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты** здоровьесберегающяя

**Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:**

**-** словесный; демонстрации; разучивания упражнений, совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

игровой и соревновательный.

**Формы организации деятельности учащихся** урок

**Контроль уровня обученности**

**Сводная таблица по видам контроля**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды контроля** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4**  **Четверть** | **Год** | **итого** |
| Административный контроль ЗУНов | + | + | + | + |  |  |
| практических работ | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 12 |
| Других видов работ:  - мониторинг физической подготовленности учащихся | 1 | 1 |  | 1 | 3 | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | | **Необходимое количество** | | **Примечание** |
| Начальная школа | |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | | |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** |
| 1.1 | Федеральный государственный 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 | * Адаптированная основная образовательная программа федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья краевого государственного общеобразовательного учреждения для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Озерская общеобразовательная школа-интернат»; | | Д | |
| 1.3 | Примерные программы по учебным предметам Физической культура. 1-4 классы | | Д | |
| 1.4 | Рабочие программы по физической культуре:  «Физическая культура. Рабочие программы» Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразоват. организаций/ - 5-е изд. –М.: просвещение, 2016. – 64 с. | | Д | |
| 1.5 | Учебник и пособия,который входит в предметную линию В.И. Ляха.  1. Физическая культура. 1-4 классы: учеб.дляобщеобразоват. организаций / В.И.Лях - 3-е изд. – М. "Просвещение", 2016. – 176 с.: ил. – (Школа России).  2. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам). | | К | | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.6 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | | Г | | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек |
| 1.7 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | | Д | | В составе библиотечного фонда |
| 1.8 | Методические издания по физической культуре для учителей. | | Д | | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** | | | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | | Д |  | |
| 2.2 | Карточки, картинки методические | | Д | Комплекты карточек, картинок по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплек-сам, общеразвивающим и корригирующимупражнен. | |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения | | Д | На плакате | |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** | | | | |
| 3.1 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» а также:  1. «Олимпийские старты» 1-11 классы – внеурочная деятельность (спортивно-оздоровительная деятельность) (К-диск); 2. Организация спортивной работы в школе (К-диск. 3. Подписка газеты «Первое сентября» - «Спорт в школе» (журналы и в электронном варианте);  4. «Физическая культура» Методики, материалы к урокам 1-11 класс: рекомендации, разработки, из опыта работы (К-диск); 5. «Физическая культура» рабочие программы 1- 11 класс (К-диск); 6. «Физическая культура» тематическое планирование (К-диск);7. «Физическая культура» - внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное развитие личности (секции, олимпиады, досуговые программы) (К-диск); | | Д | Учебные фильмы онлайн <http://tv.sportedu.ru/media>  Учебно-методическое обучающее видео **АКИПКРО.**  Имеются на цифровых носителях | |
| 3.2 | Аудиозаписи | |  | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников | |
| **4** | **Технические средства обучения** | | | | |
| 4.1 | НОУТБУК | | Д | Технические требования: графическая операционнaя система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы **/** выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен колонками. С пакетом прикладных программ (текстовых, личных и презентационных) | |
| **5** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | | | |
|  | ***Гимнастика*** | | | | |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | | Г |  | |
| 5.2 | Перекладина гимнастическая | | Г |  | |
| 5.3 | Шест для лазанья | | Г | Самодельный | |
| 5.4 | Скамейка гимнастическая жесткая | | Г |  | |
| 5.5 | Гантели не разборные | | Г |  | |
| 5.6 | Коврик гимнастический | | Г |  | |
| 5.7 | Маты гимнастические | | Г |  | |
| 5.8 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг, 4 кг) | | Г |  | |
| 5.9 | Мяч малый (теннисный) | | К |  | |
| 5.10 | Скакалка гимнастическая | | К |  | |
| 5.11 | Мяч малый (мягкий) | | К |  | |
| 5.12 | Палка гимнастическая | | К | Самодельная | |
| 5.13 | Обруч гимнастический | | К |  | |
| 5.14 | Степ-платформа | | К | Самодельная | |
| 5.15 | Гимнастические ленты | | К |  | |
| 5.16 | Кегли | | К | Самодельные | |
| 5.17 | Коврик массажный | | Д |  | |
|  | ***Легкая атлетика*** | | | | |
| 5.18 | Планка для прыжков в высоту | | Д |  | |
| 5.19 | Стойки для прыжков в высоту | | Д |  | |
| 5.20 | Барьеры легкоатлетические тренировочные | | Г | Самодельные | |
| 5.21 | Флажки разметочные на опоре | | Г |  | |
| 5.22 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | | Г |  | |
| 5.23 | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | | Д |  | |
| 5.24 | Диск для метания | | Д |  | |
| 5.25 | Граната для метания | | Д |  | |
| 5.26 | Диск "Здоровье" | | Д |  | |
| 5.27 | Вымпела | | Г | Самодельные | |
| 5.28 | Булавы | | Г | Самодельные | |
|  | ***Спортивные игры*** | | | | |
| 5.29 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | | Д |  | |
| 5.30 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | | Г |  | |
| 5.31 | Мячи баскетбольные | | Г |  | |
| 5.32 | Сетка волейбольная | | Д |  | |
| 5.33 | Мячи волейбольные | | Г |  | |
| 5.34 | Мячи футбольные | | Д |  | |
| 5.35 | Насос для накачивания мячей | | Д |  | |
| 5.36 | Игровые жилетки | | К |  | |
|  | **Лыжная подготовка** | | | | |
| 5.37 | Лыжный инвентарь | К - Г  (в зависимости от роста учащихся) | | Пополнен в 2017г. | |
|  | ***Средства доврачебной помощи*** | | | | |
| 5.38 | Аптечка медицинская | Д | |  | |
| **6** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | | | |
| 6.1 | Спортивный зал гимнастический, игровой |  | | Без раздевалок и душевых | |
| 6.2 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | | Включает в себя, стулья, шкафы книжные (полки), шифоньер с антресолью, 2 стеллажа для лыж. | |
| **7** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | | | |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д | |  | |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | Д | | Дорожка для разбега и яма с песком | |
| 7.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д | | С футбольными воротами | |
| 7.4 | Площадка игровая баскетбольная | Д | |  | |
| 7.5 | Площадка игровая волейбольная | Д | |  | |
| 7.6 | Гимнастический городок | Д | |  | |
| 7.7 | Полоса препятствий | Д | | Включает в себя "Рукоход" , "Лабиринт", вкопанные шины, бревно. | |
| 7.8 | Лыжная трасса | Д | | С небольшими отлогими склонами. | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9.** | **Средства «Доступной среды»** | | |
| 9.1 | Педальный тренажер | Д | С электронным монитором |
| 9.2 | Тренажер для рук и плеч | Д | С ковриком |
| 9.3 | модульный набор для детей-инвалидов | Д | многофункциональные оздоровительно-  профилактические |
| 9.4 | модульный набор для реабилитации | Д |
| 9.5 | набор подушек-трапеций | Д |
| 9.6 | Лечебный пуфик | Д | Для разгрузки позвоночника |
| 9.7 | Лечебный валик | Д |
| 9.8 | Мяч для сжимания | Д | Мелкие тренажёры  на развитие силы  и мелкой моторики кистей и  пальцев рук |
| 9.9 | Мяч-яйцо для сжимания | Д |
| 9.10 | Тренажер для пальцев | Д |
| 9.11 | Силовая сетка, | Д |
| 9.12 | Комбинированная силовая сетка, | Д |
| 9.13 | Кистевой эспандер | Д | Для реабилитации |

**Список литературы**

1. Блудилина М.С., Емельянов С.В. Физическая культура, 2 класс. Поурочные планы. – ГУ «ЦГСЭН г. Волгограда», 2002

2. Козлов В.В. физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования Акробатика. – М.:ВЛАДОС, 2003.

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. Пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 136 с.

1. 4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 2 класс. –М.: ВАКО, 2006.

5. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерные программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2005. – 80 с.

6. Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»;

7. Мануйлов С.И., Звягинцева Л.А. Педагогический анализ урока по физической культуре. Барнаул, 2005. – 35с.

8. Макарова О.С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для второго класса. – М.: Школьная пресса, 2002.

9. Патрикеев А.Ю.Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической куль-туры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 237 с.

**Лист внесения изменений**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата внесения изменений | Характеристика изменений | Реквизиты документа, которым закреплено изменение. | Подпись сотрудника, внёсшего изменения. |
|  |  |  |  |  |