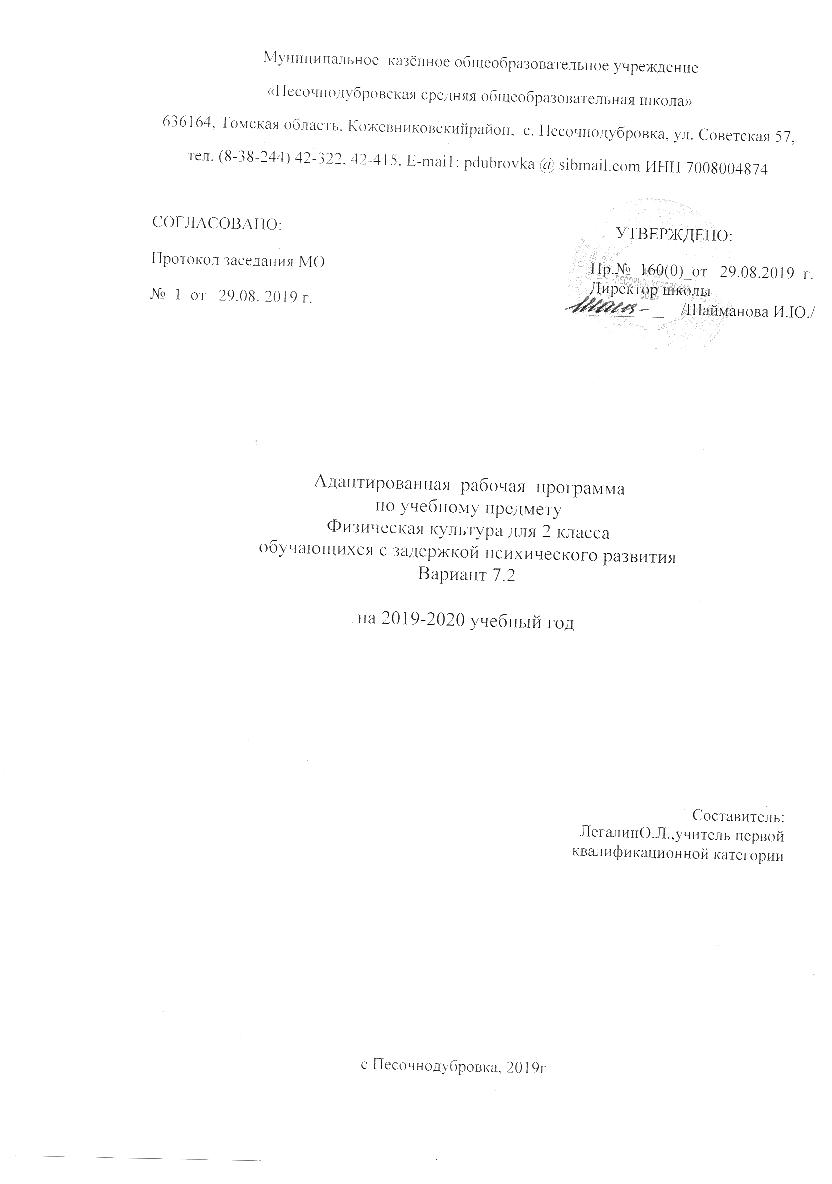
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**(для начальной школы)-2 класс**

**Рабочая программа по учебному курсу «**Физическая культура» для 1 – 4 классов обучающихся с ОВЗ разработана на основе адаптированной программы по физической культуре и федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, а также адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся школы. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ – это образовательная программа, адаптированная для обучения обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Адаптированная рабочая программа по физкультуре для 2 класса составлена на основании следующих нормативных документов:

Федеральный закон РФ №273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года

Устав Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Песочнодубровская средняя общеобразовательная школа»

Важнейшие задачи образования в начальной школе обучающихся с ОВЗ (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня,
* Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе обучающихся с ОВЗ является освоении основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

**II. Планируемые результаты**

**освоения учебного предмета**

В течение учебного года проводится оценивание уровня физической подготовленности обучающихся, содержание которого включает учебные задания, предлагаемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и настоящей рабочей программой

**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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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, 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей 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 простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Физическое совершенствование.**

Выпускник научится:

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

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, готовиться к выполнению норм ГТО;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

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

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладине, гимнастической скамейке);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча различного веса);

- 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, волейбол по упрощенным правилам*

**Результаты изучения учебного предмета**

**Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:**

– умение проявлять свои качества в нестандартных условиях;

– умение объединять вокруг себя друзей и товарищей для достижения поставленных целей;

– умение проявлять трудолюбие и упорство в решении поставленных задач.

**Метапредметные результаты:**

– выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями;

– понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений;

– умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса, группы.

**Предметные результаты:**

– знание того, когда и как возникла физическая культура;

– умение использовать разученные физические упражнения для укрепления своего здоровья;

– умение выполнять комплекс упражнений с группой учащихся;

– умение обращаться с инвентарем и оборудованием;

– умение вести наблюдения за своей физической подготовленностью.

**Содержание программного материала**

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, творчеству и приобщению к общечеловеческим ценностям, укрепления психического и физического здоровья.

Программа включает в себя следующие компоненты: уроки физической культуры, оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассные физкультурно-массовые мероприятия.

Содержание программы состоит из двух частей – базовой и дифференцированной (вариативной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей учащихся, а также учета особенности режима работы общеобразовательного учреждения.

Учащиеся поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия базового и вариативного содержания программы до уровня умений.

**В базовую часть входят:**

**Социально-психологические основы.**

– Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены.

– Соединение понимания и правильного выполнения упражнений для освоения техники видов в ходьбе, беге, прыжках и метаниях через подвижные игры.

– Создание установки или общей мотивации учебной деятельности.

**Приемы закаливания.**

Постепенный подход к закаливанию (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры).

**Естественные основы знаний.**

Уметь измерять пульс, вес, рост.

Выполнять движения с предметами и без предметов с различной интенсивностью и измененными ситуациями.

**Оздоровительная деятельность со спортивной направленностью.**

Гимнастика с элементами акробатики (строевые действия в шеренге, повороты, размыкания, расчеты), упражнения в группировке (кувырки вперед и назад), лазания по наклонной и вертикальной лестнице, подлазы и перелезания.

**Легкая атлетика.**

Бег с высокого старта, изменение темпа бега, прыжки с запрыгиванием вверх и спрыгиванием вниз, метание малого мяча в цель и на дальность, бег на выносливость.

**Подвижные и спортивные игры.**

Изучение элементов игры в баскетбол, выполнение упражнений на развитие кондиционных и координационных способностей, создание командного духа, выработка лидерских качеств.

Общеразвивающие упражнения для выработки физических качеств, развития активности, мышления, координации.

**Лыжная подготовка.**

Лыжи как вид двигательной деятельности. Лыжная подготовка развивает выносливость, способствует закаливанию организма, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет нервную систему и помогает узнать мир природы.

**Вариативная часть включает в себя:**

**Изучение элементов игры в** баскетбол**:**

– ведение мяча различными способами;

– передачи мяча;

– технические приемы с мячом;

– правила игры в баскетбол.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА** **2 класс (68ч)**

***1. Базовая часть:***

*Легкоатлетические упражнения* ***(18ч)***

    - бег

    - прыжки

    - метания

*Гимнастика с элементами акробатики* ***(16 ч)***

    - построения и перестроения

    - общеразвивающие упражнения с предметами и без

    - упражнения в лазанье и равновесии

    - простейшие акробатические упражнения

   - упражнения на гимнастических снарядах

*Лыжная подготовка* ***(18ч)***

    - скользящий шаг

    - попеременный двушажный ход без полок и с палками

    - подъём «лесенкой»

    - спуски в высокой и низкой стойках

*Подвижные игры* ***(6ч)***

    - освоение различных игр и их вариантов

     - система упражнений с мячом

***2. Вариативная часть:***

     - подвижные игры с элементами баскетбола **(10 ч)**

**Уровень физической подготовленности обучающихся 2 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Уровень** | | | | | |
|  | **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
|  | **мальчики** |  |  | **девочки** |  |  |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 8-10 | 4-6 | 1-3 | 13-15 | 8-12 | 5-7 |
| Прыжок в длину с места, см | 140-155 | 128--145 | 115-125 | 138-148 | 120-135 | 105-115 |
| Бег 30 м с высокого старта, сек | 6,0 – 5,8 | 6,7-5,9 | 7,0- 6,8 | 6,5-6,2 | 6,3-6,0 | 7,3-7,0 |
| Бег 1000 метров мин. Сек. | 5.30 | 6,0 | 6.30 | 6.30 | 7,0 | 7.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. сек. | 8.30 | 9,0 | 9.30 | 9,0 | 9.30 | 10,0 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Количество часов** | |
|  | **Примерная программа** | **Рабочая программа** |
| Базовая часть | 68ч | 68ч |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе занятий | В процессе занятий |
| Подвижные игры | 6ч | 6ч |
| Гимнастика с элементами акробатики | 16ч | 16ч |
| Легкоатлетические упражнения | 18ч | 18ч |
| Лыжная подготовка | 18ч | 18ч |
| Подвижные игры c элементами баскетбола | 10ч | 10 ч |
| **ИТОГО:** | **68 ч** | **68 ч** |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Название раздела, темы учебной программы** | | **Мониторинг** | | | **Количество часов** | **Дата проведения урока** | | | | |
|  | **план** | | **коррекция** | | |
| *1* | *Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры (постановочный)*  *Приём уч.нормативов.Бег 30 м* | |  | | | 1 |  | |  | | |
| 2 | Лёгкая атлетика. Обучение высокому старту  в беге на 60 м и в беге на длинные дистанции. Развитие силы *(решение частных задач) Приём уч.нормативов* | |  | | | 1 |  | |  | | |
| 3 | Тестовые упражнения в прыжках с места и в отжимании *(решение частных задач)* | |  | | | 1 |  | |  | | |
| 4 | Тестовое упражнение в беге на 30 м, 500 м.  Метание  малого мяча *(решение частных задач)* **Подготовительная группа:** Бег-30м, и 200м. | | Бег 60м на результат | | | 1 |  | |  | | |
| 5 | Тестовые упражнения: «Челночный бег», «Бросок мяча из-за головы стоя»  *(решение частных*  *задач)* | |  | | | 1 |  | |  | | |
| 6 | Высокий старт в беге на 30 м.  Набор скорости  по дистанции  *(решение частных*  *задач)* | |  | | | 1 |  | |  | | |
| 7 | Метание  малого мяча на дальность с поворотом на месте *(решение частных задач)* | | научить правильному метанию тенисного мяча | | | 1 |  | |  | | |
| 8 | Развитие скорости  в беге на короткие дистанции  и метание  мяча с поворотом с од-  ного шага  *(решение частных*  *задач)* | |  | | | 1 |  | |  | | |
| 9-10 | Развитие прыгучести – много-скоки.  Метание  с двух шагов *(решение частных задач)*  Передача мяча внутренней стороной стопы (щеч  кой) *(решение частных задач)* | | Контроль двигательных качеств | | | 2 |  | |  | | |
| 11 | **Акробатика.**  **Строевые упражнения**  Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 1–2кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | |  | | | 1 |  | |  | |
| 12 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и  группировка с последующей опорой руками за головой. 1–2 кувырка вперед.  ОРУ. Игра «Что изменилось?». | |  | | | 1 |  | |  | |
| 13 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и  группировка с последующей опорой руками за головой. 1–2 кувырка вперед.  ОРУ **Подготовительная группа:**выполняет индивидуальные акработические упр.. | | Развитие координацион. способностей | | | 1 |  | | |  |
| 14 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и  группировка с последующей опорой руками за головой. 1–2 кувырка вперед. Стойка на лопатках.. | |  | | | 1 |  | | |  |
| 15 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 1–2кувырка вперед. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Совушка». | |  | | | 1 |  | | |  |
| 16 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 1–2 кувырка вперед. Стойка на лопатках **Подготовительная группа:** стойка на лопатках с помощью учителя.. | |  | | | 1 |  | | |  |
| 17 | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на прямых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | |  | | | 1 |  | | |  |
| 18 | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на прямых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | | Подтягивание в висе. | | | 1 |  | | |  |
| 19 | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на прямых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастическом мате. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | |  | | | 1 |  | | |  |
| 20 | Построение в одну шеренгу. Перестроение  из одной шеренги в две. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастическом мате. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | |  | | | 1 |  | | |  |
| 21 | Построение в одну шеренгу. Перестроение  из одной шеренги в две. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастическом мате. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | |  | | | 1 |  | | |  |
| 22 | Построение в две шеренги. Перестроение. Вис стоя и лежа. Вис на прямых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.  **Подготовительная группа:** режим повторений и к/во подтягиваний в удобном режиме. | | Вис лежа и стоя.  Вис на прямых руках. Подтягивание в висе. | | | 1 |  | | |  |
| 23 | Передвижение по диагонали, противоходом, ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | |  | | | 1 |  | | |  |
| 24 | Передвижение по диагонали, противоходом. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | |  | | | 1 |  | | |  |
| 25 | Передвижение по диагонали, противоходом. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | |  | | | 1 |  | | |  |
| 26 | Передвижение по диагонали, противоходом. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. **Подготовительная группа:**выполняет упр. в удобном режиме. | | Контроль двигательных качеств | | | 1 |  | | |  |
| 27 | **Инструктаж Т.Б. Подвижные игры**. ОРУ в движении.  Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей | | |  | | 1 | |  | |  |
| 28 | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | |  | | 1 | |  | |  |
| 29 | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | |  | | 1 | |  | |  |
| 30 | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | |  | | 1 | |  | |  |
| 31 | ОРУ. Игры: «Пустое место».»Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. **Подготовительная группа:**Развитие скор.силов. качеств-в щадящем режиме. | | |  | | 1 | |  | |  |
| 32 | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».»Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | Развитие скоростно-силовых способностей | | 1 | |  | |  |
| 33 | **Т.Б.по лыжной подготовке**.Значение лыжной подготовки, требование в одежде, обуви и лыжному инвентарю. Познакомить с требованиями программы по лыжной подготовке. | | |  | | 1 | |  | |  |
| 34 | Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 300-500 метров среднем**Подготовительная группа:** прохождение дистанции 200-400м. | | |  | | 1 | |  | |  |
| 35 | Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 300-500 метров. **Подготовительная группа:** прохождение дистанции 200-400м. | | |  | | 1 | |  | |  |
| 36 | Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в средней стойке. | | | Техника передвижения скользящим шагом. | | 1 | |  | |  |
| 37 | Попеременный двухшажный ход. | | |  | | 1 | |  | |  |
| 38 | Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в средней и низкой стойке, подъём ступающим шагом **Подготовительная группа:** выполняет подъём в удобном ритме и удобным для них способом. | | |  | | 1 | |  | |  |
| 39 | Спуск на лыжах в средней и низкой стойке, подъём ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах. | | |  | | 1 | |  | |  |
| 40 | Попеременный двухшажный ход. | | |  | | 1 | |  | |  |
| 41 | Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в средней стойке.   **Подготовительная группа:** выполняет подъём в удобном ритме и удобным для них способом. | | |  | | 1 | |  | |  |
| 42 | Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой, спуск в средней и низкой стойке. | | | Техника подъема лесенкой | | 1 | |  | |  |
| 43 | Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в средней стойке. Поворот переступанием. | | |  | | 1 | |  | |  |
| 44 | Попеременный двухшажный ход. Подъем и спуск на склоне.Поворот переступанием. | | |  | | 1 | |  | |  |
| 45 | Спуск в средней стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием. | | |  | | 1 | |  | |  |
| 46 | Спуск в низкой стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием. | | |  | | 1 | |  | |  |
| 47 | Подъем и спуск на склоне **Подготовительная группа:** выполняет подъём и спуск в удобном темпе и удобным для них способом. | | | Поворот переступанием | | 1 | |  | |  |
| 48 | Подъем и спуск на склоне | | |  | | 1 | |  | |  |
| 49 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1000м.Развитие выносливости. | | |  | | 1 | |  | |  |
| 50 | Техника передвижения на лыжах. Развитие выносливости. | | | Контроль двигательных качеств | | 1 | |  | |  |
| 51 | **Баскетбол**. Инструктаж по Т.Б.Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | | |  | | 1 | |  | |  |
| 52 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. **Подготовытельная группа:** дозировка физических упр,ритм и паузы для отдыха индивидуальные. | | | Развитие координационных способностей | | 1 | |  | |  |
| 53 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | | |  | | 1 | |  | |  |
| 54 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | |  | | 1 | |  | |  |
| 55 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | | Ловля и передача мяча на месте | | 1 | |  | |  |
| 56 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | |  | | 1 | |  | |  |
| 57 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | |  | | 1 | |  | |  |
| 58 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  **Подготовытельная группа:** дозировка физических упр,ритм и паузы для отдыха индивидуальные. | | |  | | 1 | |  | |  |
| 59 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | |  | | 1 | |  | |  |
| 60 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | | 1 | |  | |  |
| 61 | | **Лёгкая атлетика**. Инструктаж Т.Б.Ходьба через препятствие.Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м.  **Подготовительн. группа:** Бег-30м.Колич.повторений 1-2 раз. | | |  | 1 | |  | |  |
| 62 | | Ходьба через препятствие. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | | |  | 1 | |  | |  |
| 63 | | Ходьба через препятствие. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | | |  | 1 | |  | |  |
| 64 | | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.**Подготовительная группа:** Бег-30м, 60м-б/у времени. | | | Бег 1000м на результат | 1 | |  | |  |
| 65 | | Тестирование физической подготовленности. Промежуточная аттестация(бег, прыжки, метание) | | | Контроль двигательных качеств | 1 | | Согласно графика промежуточной аттестации | |  |
| 66 | | Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | | |  | 1 | |  | |  |
| 67 | | Метание малого мяча на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | | |  | 1 | |  | |  |
| 68 | | Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | | |  | 1 | |  | |  |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое кол-во** | **Примечание** |
|  |  | Основная школа |  |
| **1** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |  |  |
| 1.1 | Щит баскетбольный игровой | 2 |  |
| 1.2 | Щит баскетбольный тренировочный | - |  |
| 1.3 | Стенка гимнастическая | 6 |  |
| 1.4 | Скамейки гимнастические | 7 |  |
| 1.5 | Стойки волейбольные | 2 |  |
| 1.6 | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола | \_ |  |
| 1.7 | Бревно гимнастическое напольное | \_ |  |
| 1.8 | Перекладина гимнастическая пристенная | 1 |  |
| 1.9 | Канат для лазания | - |  |
| 2.1 | Обручи гимнастические | 5 |  |
| 2.2 | Комплект матов гимнастических | 11 |  |
| 2.3 | Перекладина навесная универсальная | 2 |  |
| 2.4 | Набор для подвижных игр | 2 |  |
| 2.5 | Аптечка медицинская | - |  |
| 2.6 | Спортивный туризм (палатки, рюкзаки.) | - |  |
| 2.7 | Стол для настольного тенниса | 2 |  |
| 2.8 | Комплект для настольного тенниса | 2 |  |
| 2.9 | Мячи футбольные | 5 |  |
| 3.0 | Мячи баскетбольные | 22 |  |
| 3.1 | Мячи волейбольные | 20 |  |
| 3.2 | Сетка волейбольная | 2 |  |
| 3.3 | Лыжный инвентарь(комп-т.) | 32 пар. |  |
| **4** | **Спортивные залы (кабинеты)** |  |  |
| 4.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) | Игровой-1 | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 4.2 | Кабинет учителя | Имеется-1 | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 4.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | Имеется-2 | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **5** | **Пришкольный стадион (площадка)** |  |  |
| 5.1 | Легкоатлетическая дорожка | 4 |  |
| 5.2 | Сектор для прыжков в длину | 1 |  |
| 5.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1 |  |
| 5.4 | Гимнастический городок | 1 |  |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Адаптированная рабочая программа под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2010 г.

Учебно-методический комплект для обучающегося

- Учебник по физической культуре 8-9 класс В.И. Лях. М.: Просвещение,  2012г

Учебно-методический комплект для учителя

- Учебник по физической культуре 8-9 класс В.И. Лях. М.: Просвещение,  2012г

- Справочник учителя физической культуры, П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.

- Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы, Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

- Подвижные игры 8-9 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

- Зимние подвижные игры 8-9 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

- Дружить со спортом и игрой, Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

- Физкультура в начальной школе, Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.