

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Ханты-Мансийского района  
«Средняя общеобразовательная школа с. Кышик»**

Рекомендовано МО  
начальных классов  
Протокол №1 от 30.08.2023г.  
Руководитель МО  
Белихина И.С.

**Приложение**  
к АООП НОО (УО)  
МКОУ ХМР СОШ с.Кышик  
на 2023-2024 учебный год,  
утвержденной приказом  
МКОУ ХМР СОШ с.Кышик  
№ 335-0 от 30.08.2023 года

**Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре**

(для обучающихся

с умственной отсталостью, вариант 1)

МКОУ ХМР СОШ с. Кышик

2 класс

срок реализации 1 год

Составитель РП  
Ключник Андрей Викторович  
учитель физической культуры  
МКОУ ХМР СОШ с.Кышик

2023 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Содержание учебного предмета
4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
5. Приложение (Оценочный лист; Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности)

## 1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 2 класса разработана в соответствии:

1.1.1. с нормативными правовыми документами федерального уровня:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации»
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- СанПиН 2.4.2. 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 N 81 «О внесении изменений N 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях».
- программами В.В. Воронковой «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 1-4 классы» М.: «Просвещение» 2013г.

1.1.2. с нормативными правовыми документами уровня образовательной организации:

- Уставом МКОУ ХМР СОШ с. Кышик;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы НОО для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Положением о рабочей программе

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Задачи:**

- развитие и совершенствование основных физических качеств;

- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности.
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни.

#### **Средства, используемые при реализации программы:**

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

#### **Описание места курса в учебном плане**

Учебный предмет Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП I–IV классов для 2 класса предусмотрено 102 часа в год (3 раза в неделю)

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### *Регулятивные УУД*

- укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнение приемы страховки и само страховки;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).

#### *Познавательные УУД*

- планирование и проведение индивидуальных занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях;
- сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры;
- чтение графических изображений (рисунки, схемы);
- выработка представлений об основных видах спорта;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;
- поиск необходимой информации в Интернете.

#### *Коммуникативные УУД*

- умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;

- умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);
- осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий.

### **Система оценивания учащихся.**

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает 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.

### **3. Содержание учебного предмета.**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

#### ***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### ***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### **Практический материал.**

##### Построения и перестроения.

##### Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

##### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### ***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

#### **Практический материал:**

**Ходьба.** Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

**Бег.** Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед,

в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### ***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

### ***Игры***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

**Практический материал.** *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

### **2 класс:**

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

По разделу «Знания о физической культуре» - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис, кувырок вперед, мост, стойку на лопатках, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, лазание по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега,



преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км.

по разделу «*Лыжная подготовка*» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «по-луелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

по разделу «*Подвижные игры*» — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны».

### Распределение времени на различные виды программного материала

#### 2 класс

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В течение уроков
Гимнастика с элементами акробатики	24
Легкая атлетика	33
Лыжная подготовка	24
Подвижные игры	21
Общее количество часов	102

#### 4. Календарно-тематическое планирование

Часов		Название темы/урока
План	Дата	
5		<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.</b>
04.09		Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.
05.09		Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования для занятий.
06.09		Знакомство с физкультурным залом. Совместное рассматривание с учителем оборудования спортивного зала.
11.09		Совместные с каждым учащимся игры с мячом.
12.09		Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами.

<b>4</b>	<b>Построение и перестроение</b>
<b>13.09</b>	Упражнение в построении парами.
<b>18.09</b>	Упражнение в построении по одному в ряд.
<b>19.09</b>	Упражнение в построении в колонну друг за другом.
<b>20.09</b>	Упражнение в построении в круг.
<b>4</b>	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>
<b>25.09</b>	Ходьба стайкой за учителем.
<b>26.09</b>	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки.
<b>27.09</b>	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).
<b>02.10</b>	Ходьба между предметами.
<b>4</b>	<b>Бег</b>
<b>03.10</b>	Бег вслед за учителем.
<b>04.10</b>	Бег по сигналу вслед за направляющим.
<b>09.10</b>	Бег в направлении к учителю.
<b>10.10</b>	Бег в разных направлениях.
<b>3</b>	<b>Прыжки</b>
<b>11.10</b>	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.
<b>16.10</b>	Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.
<b>17.10</b>	Подскоки на мячах – фитболах.
<b>4</b>	<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов.</b>
<b>18.10</b>	Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.
<b>23.10</b>	Прокатывание мяча под дугу.
<b>24.10</b>	Прокатывание мяча между предметами.
<b>25.10</b>	Ловля мяча, брошенного учителем.
<b>3</b>	<b>Ползание и лазание</b>
<b>30.10</b>	Ползание на животе по прямой.
<b>31.10</b>	Ползание на четвереньках в заданном направлении.
<b>01.11</b>	Ползание по прямой линии по указанному жесту учителя в заданном направлении.
<b>3</b>	<b>. Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.</b>
<b>13.11</b>	Повторение знаний об оборудовании спортивного зала и материалов для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.
<b>14.11</b>	Организация учителем взаимодействия учащихся с оборудованием для физкультурных занятий.
<b>15.11</b>	Организация пассивного участия учащихся в спортивных праздниках и рекреативных играх.
<b>3</b>	<b>Построение и перестроение</b>
<b>20.11</b>	Совершенствование построения в ряд.
<b>21.11</b>	Совершенствование построения парами.
<b>22.11</b>	Совершенствование построения в колонну друг за другом.
<b>3</b>	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>
<b>27.11</b>	Ходьба по дорожке в заданном направлении.
<b>28.11</b>	Ходьба с предметом в руке.
<b>29.11</b>	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия.
<b>3</b>	<b>Бег</b>
<b>04.12</b>	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках.
<b>05.12</b>	Бег за учителем с ленточкой в руках.
<b>06.12</b>	Бег по сигналу врассыпную.
<b>3</b>	<b>Прыжки</b>

11.12	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.
12.12	Подскоки на мячах-прыгунах.
13.12	Прыжки на мягком модуле-лошадка.
3	<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов.</b>
18.12	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.
19.12	Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов «Собери пирамидку».
20.12	Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне.
3	<b>Ползание и лазание</b>
25.12	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.
26.12	Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.
27.12	Упражнения и игры в сухом бассейне.
4	<b>Построение и перестроение</b>
09.01	Упражнение в построения в ряд по сигналу.
10.01	Упражнение в построения парами по сигналу.
15.01	Совершенствование построения в колонну друг за другом.
16.01	Совершенствование построения в шеренгу по сигналу.
4	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>
17.01	Закрепление умения ходить стайкой за учителем.
22.01	Ходьба по сенсорной тропе.
23.01	Ходьба по коврику «ГОФР».
24.01	Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу.
3	<b>Бег</b>
29.01	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.
30.01	Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке.
31.01	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.
3	<b>Прыжки</b>
05.02	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.
06.02	Прыжки, слегка продвигаясь вперед.
07.02	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед.
3	<b>Ползание и лазание</b>
12.02	Закрепление умения ползать на животе по прямой.
13.02	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции.
14.02	Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.
4	<b>Подготовка к спортивным играм</b>
19.02	Коррекционные подвижные игры: «Стой прямо».
20.02	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:
21.02	«Мы солдаты»
26.02	Игры с бегом: «Веселая эстафета».
6	<b>Игры на улице</b>
27.02	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице. Форма одежды в зимний период времени для занятий физкультурой.
28.02	Построение с санками в шеренгу.
04.03	Катание на санках друг за другом.
05.03	Катание друг друга на санках.
06.03	Катание на санках-ледянках с небольшой горки.
11.03	Катание на санках по двое.

<b>4</b>	<b>Построение и перестроение</b>
<b>12.03</b>	Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу.
<b>13.03</b>	Обучение простейшим перестроениям из колонны по одному в колонну по два.
<b>18.03</b>	Обучение простейшим перестроениям из колонны по два в колонну по одному.
<b>19.03</b>	Обучение простейшим перестроениям из шеренги в колонну.
<b>4</b>	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>
<b>20.03</b>	Ходьба по дорожкам из ковровина.
<b>01.04</b>	Ходьба по кругу, взявшись за руки.
<b>02.04</b>	Перешагивание через незначительные препятствия.
<b>03.04</b>	Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием.
<b>3</b>	<b>Бег</b>
<b>08.04</b>	Бег в заданном направлении с предметом в руках.
<b>09.04</b>	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.
<b>10.04</b>	Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.
<b>3</b>	<b>Прыжки</b>
<b>15.04</b>	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.
<b>16.04</b>	Прыжки на игрушках-прыгунах со страховкой.
<b>17.04</b>	Подпрыгивание на надувном мяче - фитболе.
<b>3</b>	<b>Ползание и лазание</b>
<b>22.04</b>	Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя.
<b>23.04</b>	Упражнение в лазании по лестнице-стремянке.
<b>24.04</b>	Ползание по поверхности шариков в сухом бассейне в разных направлениях, стараясь не погружаться в них.
<b>3</b>	<b>Подготовка к спортивным играм</b>
<b>29.04</b>	Коррекционные подвижные игры: «По канату»
<b>30.04</b>	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:
<b>06.05</b>	«Слушай сигнал»
<b>7</b>	<b>Игры на улице</b>
<b>07.05</b>	Подвижная игра «Метко в цель».
<b>08.05</b>	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».
<b>13.05</b>	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».
<b>14.05</b>	Подвижная игра «Мыши и кот».
<b>15.05</b>	Подвижная игра «Догони мяч».
<b>20.05</b>	Подвижная игра «Мыши и кот».
<b>21.05</b>	Подвижная игра «Догони мяч».

## 5. Приложение

### Оценочный лист - физическая культура, 2 класс

Оцените свои знания, умения, навыки по основным разделам учебного курса на начало изучения темы и на конец года:

- (красный цвет) – усвоил, не испытываю трудностей

- (зеленый цвет) – иногда испытываю трудности
- (синий цвет) – надо поработать

№	Темы разделов	Уровень знаний	
		На начало года	На конец года
1	Правила ТБ на уроках в спортивном зале и на лыжах		
2	Знания об основах личной гигиены, правилах закаливания, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида.		
3	Выполнять и проводить комплекс ОРУ		
4	Освоил ходьбу, бег.		
5	Умеют выполнять строевые упражнения.		
6	Освоил лазание по гимнастической стенке.		
7	Освоил прыжок с места.		
8	Умеют метать мяч на дальность и на меткость.		
9	Умеют выполнять гимнастические и акробатические упражнения.		
10	Проходить полосу препятствий.		
11	Умеют выполнять ступающий скользящий шаг.		

#### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд</b>
1.1	Федеральный государственный стандарт начального общего образования по физической культуре
1.2	Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией доктора пед. наук В.В. Воронковой 1-4 класс.
1.3	Рабочие программы по физической культуре
1.4	Физическая культура. 1 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. Матвеев А.П.- М.: Просвещение, 2011
<b>2</b>	<b>Технические средства обучения</b>
2.1	Компьютер
2.2	Принтер
2.3	Копировальный аппарат

<b>3</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>
3.1	Стенка гимнастическая
3.2	Бревно гимнастическое напольное
3.3	Бревно гимнастическое высокое
3.4	Конь гимнастический
3.5	Перекладина гимнастическая
3.6	Канат для лазанья с механизмом крепления
3.7	Мост гимнастический подкидной
3.8	Скамейка гимнастическая жёсткая
3.9	Конусы
3.10	Маты гимнастические
3.11	Мяч набивной (1 кг)
3.12	Мяч малый (теннисный)
3.13	Скакалка гимнастическая
3.14	Обруч гимнастический
<b>Лёгкая атлетика</b>	
3.15	Планка для прыжков в высоту
3.16	Стойка для прыжков в высоту
3.17	Мячи 150 г для метания
<b>Подвижные игры</b>	
3.18	«Ловишка», «Салки»
3.19	«Салки с домиками», «Салки — дай руку»
3.20	«Прерванные пятнашки», «Колдунчики»
3.21	«Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики» «Командные хвостики»
3.22	«Бездомный заяц», «Вышибалы»
3.23	«Совушка», «Бегуны и прыгуны»
3.24	«Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки»
3.25	«Охотник и зайцы», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку»
3.26	«Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны»
<b>Лыжная подготовка</b>	
3.27	Лыжные ботинки

3.28	Лыжные палки
3.29	Лыжи пласт.
<b>Средства первой помощи</b>	
3.30	Аптечка медицинская
4	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>
4.1	Спортивный зал игровой
4.2	Кабинет учителя
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
5	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>
5.1	Легкоатлетическая дорожка
5.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)
5.3	Гимнастический городок