

Аннотация к рабочей программе по физкультуре (адаптивной физической культуре)

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Примерная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи учебного предмета:**

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 2 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным

ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предьявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Место предмета в учебном плане

Приведенная примерная рабочая программа составлена на 102 часа (по 3 часа в неделю при 34 учебных неделях).

Количество часов, отводимых на изучение учебного предмета «Физическая культура» может корректироваться в рамках предметной области «Физическая культура» с учётом психофизических особенностей обучающихся¹.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

Личностные результаты освоения ПРП для 2 класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
 - интересе к новому учебному материалу;
 - ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
 - навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
-

- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

Метапредметные результаты освоения ПРП для 2 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл инструкций;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;

– сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:

– в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;

– в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметные результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в ПрАООП как:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.

Гимнастика.

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (малые мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Челночный бег.

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

Метание: малого мяча в горизонтальную цель.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; торможение.

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: 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 лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; 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 заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в

постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на двух ногах.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком).

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

На материале плавания

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (гимнастическая палка, малый мяч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных и.п.: сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении

различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («Каток», «Серп», «Окно», «Маляр», «Мельница», «Кораблик», «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя руками; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс, стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

(левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

			Виды деятельности
			<p>Беседа.</p> <p>Подводящие упражнения. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета.</p> <p>Разучивание. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».</p>
			<p>Подводящие упражнения. Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный).</p> <p>Разучивание. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.</p> <p>Повторение. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».</p>
			<p>Подводящие упражнения. Ходьба и бег в различных направлениях.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ в движении.</p> <p>Коррекционная игра «Веселые</p>

			<p>ракеты».</p> <p>Повторение. Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!».</p>
			<p>Подводящие упражнения. Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.</p> <p>Разучивание. Чередование бега и ходьбы по разметке.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».</p>
			<p>Подводящие упражнения. Ходьба группами в быстром темпе.</p> <p>Разучивание. Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».</p> <p>Повторение. Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.</p>
			<p>Подводящие упражнения. Ходьба со сменой темпа по сигналу.</p> <p>Разучивание. Бег со сменой темпа по сигналу.</p> <p>Повторение. Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная</p>

			игра «Передача обручей по кругу».
			<p>Подводящие упражнения. Ходьба в быстром темпе с подлезанием под дугу.</p> <p>Разучивание. Бег с подлезанием под дугу. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».</p> <p>Повторение. Бег с преодолением препятствий.</p>
			<p>Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом, правое, левое плечо вперед.</p> <p>Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа.</p> <p>Повторение. Бег с подлезанием под дугу. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».</p>
			<p>Подводящие упражнения. Прыжки вверх из глубокого приседа.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.</p> <p>Повторение. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие.</p>
			<p>Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p>

			<p>Разучивание. Подпрыгивание вверх толчком двумя ногами на месте с захватом или касанием висящего предмета</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.</p>
			<p>Подводящие упражнения. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».</p> <p>Повторение. Подпрыгивание вверх разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук.</p>
			<p>Подводящие упражнения. Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.</p> <p>Разучивание. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».</p>
			<p>Подводящие упражнения. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками.</p>

			<p>Разучивание. Коррекционная игра «Повтори движение».</p> <p>Повторение. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.</p>
			<p>Подводящие упражнения. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой.</p> <p>Разучивание. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой.</p> <p>Повторение. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение».</p>
			<p>Подводящие упражнения.</p> <p>Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты».</p> <p>Повторение. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.</p>
			<p>Подводящие упражнения. Ходьба змейкой.</p> <p>Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с</p>

			<p>различного расстояния.</p> <p>Повторение. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты».</p>
			<p>Подводящие упражнения. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».</p> <p>Повторение. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.</p>
			<p>Подводящие упражнения. Метание мяча из седа из-за головы двумя руками.</p> <p>Разучивание. Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Ходьба и бег змейкой.</p>
			<p>Беседа.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».</p> <p>Повторение. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание</p>

			набивного мяча из и.п. стоя.
			<p>Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».</p>
			<p>Разучивание. Коррекционная игра «Совушка-сова».</p> <p>Повторение. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы.</p>
			<p>Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние.</p> <p>Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».</p>
			<p>Подводящие упражнения. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью.</p> <p>Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно.</p>

			<p>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза».</p> <p>Повторение. Ползание по гимнастический скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p>
			<p>Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние.</p> <p>Разучивание. Ползание вверх по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках.</p> <p>Повторение. Ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза».</p>
			<p>Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место».</p> <p>Повторение. Ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно.</p>
			<p>Подводящие упражнения. Ходьба по веревке, руки в стороны.</p> <p>Разучивание. Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>Повторение. Ползание по</p>

			<p>наклонной гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой и левой рукой. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место».</p>
			<p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.</p> <p>Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки».</p> <p>Повторение. Ходьба по веревке, выложенной змейкой, перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.</p>
			<p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.</p> <p>Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»</p>
			<p>Подводящие упражнения.</p>

			<p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик».</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, правое, левое плечо вперед, перешагивая мелкие предметы.</p>
			<p>Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью.</p> <p>Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи.</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик».</p>
			<p>Разучивание. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет».</p> <p>Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.</p>
			<p>Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической</p>

			<p>стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет с помощью.</p> <p>Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет».</p>
			<p>Беседа.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ на развитие координации. Игра «Канатоходец». Игровое упражнение «Через ручей».</p> <p>Повторение. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений осанки.</p>
			<p>Подводящие упражнения.</p> <p>Передвижение без лыж. Имитация движений лыжника.</p> <p>Разучивание.</p> <p>Передвижение ступающим шагом в прямом направлении с палками.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ. Игра «Канатоходец». Игровое упражнение «Через ручей».</p>

			<p>Подводящие упражнения. Передвижение без лыж.</p> <p>Разучивание. Торможение «плугом». Игра «Лыжные дуэты».</p> <p>Повторение. Имитация движений лыжника. Передвижение ступающим шагом в прямом направлении без палок и с палками.</p>
			<p>Подводящие упражнения. Передвижение без лыж.</p> <p>Разучивание. Повороты на лыжах.</p> <p>Повторение. Имитация движений лыжника. Торможение «плугом». Игра «Лыжные дуэты».</p>
			<p>Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх.</p> <p>Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».</p> <p>Повторение. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Перебежки в парах».</p>
			<p>Разучивание. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела».</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».</p>

			<p>Подводящие упражнения. Броски мяча от груди двумя руками о стену.</p> <p>Разучивание. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка».</p> <p>Повторение. Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча снизу в парах.</p>
			<p>Подводящие упражнения. Броски мяча от головы двумя руками о стену.</p> <p>Разучивание. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Коррекционная игра «Что пропало?».</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка».</p>
			<p>Подводящие упражнения. Пас правой, левой ногой в воротики.</p> <p>Разучивание. Пас правой, левой ногой в парах. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки».</p> <p>Повторение. Пас ведущей ногой в парах. Коррекционная игра «Что пропало?».</p>
			<p>Разучивание. Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния. Коррекционная игра</p>

			<p>«Зайчики-пальчики».</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Пас правой, левой ногой в парах. Игра «Попрыгушки».</p>
			<p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой на месте.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении вперед.</p> <p>Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку».</p> <p>Повторение. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».</p>
			<p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед.</p> <p>Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку».</p>
			<p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками</p>

			<p>стоя на месте.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Сюжетные ОРУ. Игра «Филин и пташки».</p> <p>Повторение. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо.</p> <p>Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».</p>
			<p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками, стоя на месте.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Игра «Филин и пташки».</p>
			<p>Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево.</p> <p>Игра «Платочек».</p>

			<p>Повторение. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо.</p> <p>Коррекционная игра «Гуси-лебеди».</p>
			<p>Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед.</p> <p>Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов».</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами.</p> <p>Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево.</p>
			<p>Подводящие упражнения. Броски мяча о стену снизу двумя руками.</p> <p>Разучивание. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель.</p> <p>Сюжетные ОРУ.</p> <p>Повторение. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов».</p>
			<p>Подводящие упражнения. Броски мяча о стену снизу двумя руками.</p> <p>Разучивание. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.).</p> <p>Игра «Ловишки – хвостики».</p>

			<p>Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок».</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель.</p>
			<p>Разучивание. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно – дверь».</p> <p>Повторение. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.). Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Игра «Ловишки – хвостики».</p>
			<p>Беседа.</p> <p>Подводящие упражнения. Ходьба по кругу и змейкой.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками.</p> <p>Повторение. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно – дверь». Игра «Ловишки – хвостики».</p>
			<p>Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, мышц ног.</p> <p>Повторение. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».</p>
			Подводящие упражнения.

			<p>Ползание под дугами на четвереньках.</p> <p>Разучивание. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.</p> <p>Коррекционная игра «Лохматый пес».</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения.</p>
			<p>Разучивание. Корректирующие упражнения для расслабления мышц</p> <p>Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Лови – не лови».</p>
			<p>Подводящие упражнения. Ползание под дугами на четвереньках.</p> <p>Разучивание. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.</p> <p>Коррекционная игра «Лохматый пес».</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения.</p>
			<p>Подводящие упражнения. Ползание под дугами правым, левым боком.</p>

			<p>Разучивание. Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.</p> <p>Повторение. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.</p> <p>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Лохматый пес».</p>
			<p>Подводящие упражнения. Ползание по-пластунски.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках.</p> <p>Повторение. Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес».</p>
			<p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ на стульчикахКоррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.</p>
			<p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседом на</p>

			<p>середине.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Комплекс ОРУ без предметов.</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом.</p> <p>Коррекционная игра «Кот и воробьи».</p>
			<p>Разучивание. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.</p> <p>Повторение. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега, держась за канат. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки».</p>
			<p>Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки».</p> <p>Повторение. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.</p>
			<p>Подводящие упражнения. Чередование быстрой и медленной ходьбы.</p> <p>Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц».</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ в движении.</p>
			Подводящие упражнения. Бег

			<p>на короткую дистанцию: старт, финиширование.</p> <p>Разучивание. Челночный бег.</p> <p>Коррекционная игра «Медведь и пчелы».</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками.</p>
			<p>Подводящие упражнения.</p> <p>Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»</p> <p>Разучивание. Бег по команде.</p> <p>Повторение. Челночный бег.</p> <p>Комплекс ОРУ с хлопками.</p> <p>Коррекционная игра «Медведь и пчелы».</p>
			<p>Беседа.</p> <p>Подводящие упражнения.</p> <p>Вхождение в воду.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ на развитие гибкости и выносливости. Имитационные упражнения «Пловец».</p> <p>Повторение. Дыхательные упражнения «Воздушный шар».</p> <p>Игра «Охотники и зайцы».</p>
			<p>Подводящие упражнения.</p> <p>Передвижение по дну бассейна.</p> <p>Разучивание. Доставка предметов со дна.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ на развитие дыхания.</p> <p>Коррекционная игра «Коршун и наседка».</p>
			<p>Подводящие упражнения.</p>

			<p>Передвижение без лыж.</p> <p>Разучивание. Повороты на лыжах.</p> <p>Повторение. Имитация движений лыжника.</p> <p>Торможение «плугом». Игра «Лыжные дуэты».</p>
			<p>Подводящие упражнения.</p> <p>Вхождение в воду.</p> <p>Передвижение по дну бассейна.</p> <p>Разучивание. Приседание с погружением в воду с головой.</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие дыхания.</p> <p>Повторение. Ходьба с сохранением правильной осанки.</p> <p>Коррекционная игра «Коршун и наседка».</p>
102.	Совершенствование кроля на груди и на спине. Старты и повороты.		

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

В качестве учебно-методического обеспечения работы с детьми можно использовать следующие методические разработки и пособия:

Тригер Р.Д. Физическая культура. Программа // Программы для специальных общеобразовательных школ и классов VII вида. Начальные классы 1–4. М.: Парадигма, 2012.

Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе. Методическое пособие / Г.П. Болонов. – М.: Сфера, 2005.

Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1–5 классы / Н.И. Дереклеева. – М. : ВАКО, 2004.

Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры. 1–4 классы: Сценарии и методика проведения. Игры со снегом и на снегу. Игры на лыжах и коньках. Игры с использованием санок / А.Ю. Патрикеев. – М. : ВАКО, 2009.

Материальное обеспечение

Овладение обучающимися с ЗПР физической культурой предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По итогам обучения в 2 классе можно определенным образом оценить успешность их достижения.

В конце 2 класса обучающийся:

- знает основы здорового образа жизни (правила личной гигиены, значение физической культуры для здоровья);
- выполняет основные виды движений (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание);
- выполняет строевые действия;
- выполняет движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;
- выполняет различные упражнения с мячом;
- сохраняет равновесие при выполнении элементарных упражнений по акробатике;
- выполняет спортивные упражнения с лыжами;
- выполняет упражнения в воде;
- имитирует движения спортсменов.

Решение об итогах освоения программы и переводе школьника в следующий класс принимается ПМПК образовательного учреждения на основе выводов о достижении планируемых предметных результатов. Недостаточная успешность овладения физической культурой как учебным предметом требует взвешенной оценки причин этого явления.