****

**Планируемые результаты изучения предмета**

В результате изучения предмета учащиеся 2 класса должны приобрести:

 **Личностные  результаты**:

- 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 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.

**Метапредметные  результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта,

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятия физической культурой,

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий,

- планировать собственную  деятельность, распределять  нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические  признаки в движениях,

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами,

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность,

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

 **Предметные  результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития,

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,

-  бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения,

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий,

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений,

- 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.

АООП ОО выделяет два уровня овладения предметными результатами:

* минимальный - является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью;
* достаточный - не является обязательным для всех обучающихся.

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физической культуре на конец обучения во 2 классе.**

|  |  |
| --- | --- |
| Учебная дисциплина | Уровни освоения предметных результатов |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| Физическая культура | 1. представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
2. выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
3. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
4. выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
5. представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
6. ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
7. взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
8. знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
 | 1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
2. самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
3. владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
4. выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
5. подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
6. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
7. оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
8. знание спортивных традиций своего народа и других народов;
9. знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
10. знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
11. знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
12. соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
 |

**Содержание предмета**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид программного материала | Класс |
|   | 2 |
| Основы знаний | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями |
| Гимнастика | Основная стойка |
| Строевые упражнения | Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку |
| Общеразвивающие упражнения без предметов | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами | Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками |
| Элементы акробатических упражнений | Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги |
| Лазанье | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом |
| Висы | В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки |
| Равновесие | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии |
| Опорные прыжки | Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа |
| Ходьба | Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке |
| Бег | Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин |
| Прыжки | Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега) |
| Метание | Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах) |
| Лыжная подготовка (по выбору для 1 класса, основная — для 2—4 классов) | Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок) |
| Коньки (дополнительный материал) | Одевание и снимание ботинок с коньками. Стойка на одном коньке, на двух. Сгибание ног в коленях с наклоном туловища вперед. Приседание. Равновесие. Отведение ноги назад, в сторону. Перенос тяжести с одной ноги на другую, сгибая их в коленных суставах и отводя свободную ногу назад. Имитация правильного падения на коньках. Повороты на месте. Ходьба приставными шагами вправо, влево. Исходное положение (посадка) тела и рук, соответствующее простому катанию. Отталкивание правой, левой ногой и скольжение на параллельных коньках с переносом веса тела с одной ноги на другую |
| Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) | Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения |
| Подвижные игры | «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок» |
| Коррекционные игры | — |
| Игры с элементами общеразвивающих упражнений | «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики» |
| Игры с бегом и прыжками | «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место» |
| Игры с бросанием, ловлей и метанием | «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?» |
| Игры зимой | «Лучшие стрелки» |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **урока** | **Тема урока.** | **Модуль воспитательной программы** **«Школьный урок»** | **Кол-во** **часов** | **Дата** |
|  | **Знания о физической культуре** **– 1 ч.** |  |  |  |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры | нетрадиционный урок | 1 |  |
|  | **Гимнастика -5 ч.** |  |  |  |
| 2 | Построение в колонну по одному | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 3 | Перестроение в колонну по три |  | 1 |  |
| 4 | Повороты переступанием |  | 1 |  |
| 5 | Построение в шеренгу |  | 1 |  |
| 6 | Перестроение в круг из шеренги |  | 1 |  |
|  | **Легкая атлетика - 5 ч.** |  |  |  |
| 7 | Ходьба и бег врассыпную | нетрадиционный урок | 1 |  |
| 8 | Ходьба и бег по кругу |  | 1 |  |
| 9 | Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы |  | 1 |  |
| 10 | Ходьба по скамейке на носках | нетрадиционный урок | 1 |  |
| 11 | Ходьба и бег между предметами |  | 1 |  |
|  | **Прыжки – 2 ч.** |  |  |  |
| 12 | Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги |  | 1 |  |
| 13 | Поворот прыжком. Спрыгивание с высоты. |  | 1 |  |
| 14 | Прыжки в длину (с небольшого разбега, 3—4 м). |  | 1 |  |
|  | **Гимнастика -4 ч.** |  |  |  |
| 15 | Перестроение в круг между предметами | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 16 | Лазанье по гимнастической стенке |  | 1 |  |
| 17 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному |  | 1 |  |
| 18 | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях |  | 1 |  |
|  | **Легкая атлетика - 11 ч.** |  |  |  |
| 19 | Ходьба и бег по кругу |  | 1 |  |
| 20 | Бег змейкой. | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 21 | Повороты прыжком на месте |  | 1 |  |
| 22 | Ходьба и бег парами | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
|  | **Метание – 6ч.** |  |  |  |
| 23 | Перебрасывание мяча друг другу | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 24 | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы |  | 1 |  |
| 25 | Метание мяча на дальность |  | 1 |  |
| 26 | Ведение мяча одной рукой |  | 1 |  |
| 27 | Забрасывание мяча в корзину |  | 1 |  |
| 28 | Метание на дальность |  | 1 |  |
|  | **Бег – 16 ч.** |  |  |  |
| 29 | Ходьба и бег врассыпную | нетрадиционный урок | 1 |  |
| 30 | Перестроение в круг |  | 1 |  |
| 31 | Ходьба и бег между предметами | Соревнование «нормы ГТО» | 1 |  |
| 32 | Ходьба между предметами.  |  | 1 |  |
|  | **Прыжки – 4 ч.** |  |  |  |
| 33 | Перепрыгивание через шнур |  | 1 |  |
| 34 | Прыжки с высоты |  | 1 |  |
| 35 | Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд |  | 1 |  |
| 36 | Прыжок в длину с места |  | 1 |  |
| 37 | Прыжки через короткую скакалку на месте | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 38 | Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд |  | 1 |  |
|  | **Элементы акробатических упражнений – 4ч.** |  |  |  |
| 39 | Кувырок вперед по наклонному мату |  | 1 |  |
| 40 | Кувырок вперед по наклонному мату |  | 1 |  |
| 41 | Стойка на лопатках, согнув ноги |  | 1 |  |
| 42 | Стойка на лопатках, согнув ноги |  | 1 |  |
|  | **Лыжная подготовка – 11 ч.** |  |  |  |
| 43 | Переноска лыж. |  | 1 |  |
| 44 | Повороты на месте с переступанием |  | 1 |  |
| 45 | Ступающий шаг без палок и с палками. |  | 1 |  |
| 46 | Скользящий шаг. |  | 1 |  |
| 47 | Передвижение скользящим шагом |  | 1 |  |
| 48 | Передвижение скользящим шагом |  | 1 |  |
| 49 | Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. |  | 1 |  |
| 50 | Передвижение скользящим шагом |  | 1 |  |
| 51 | Передвижение на лыжах до 600 м |  | 1 |  |
|  | ***Игры зимой – 2 ч.*** |  |  |  |
| 52 | Игры «Лучшие стрелки» |  | 1 |  |
| 53 | Эстафеты с санками «Веселые забеги» |  | 1 |  |
|  | **Гимнастика - 14 ч.** |  |  |  |
|  | **Общеразвивающие упражнения без предметов – 5ч.** |  |  |  |
| 54 | Основные положения и движения рук и ног, выполняемые на месте и в движении. |  | 1 |  |
| 55 | Основные положения и движения туловища и головы, выполняемые на месте и в движении. |  | 1 |  |
| 56 | Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.  | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 57 | Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. |  | 1 |  |
| 58 | Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
|  | **Лазанье – 3ч.** |  |  |  |
| 59 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.  |  | 1 |  |
| 60 | Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча) | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 61 | Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом |  | 1 |  |
|  | **Висы – 2ч.** |  |  |  |
| 62 | В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.  |  | 1 |  |
| 63 | Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки |  | 1 |  |
|  | **Равновесие – 4ч.** |  |  |  |
| 64 | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору) |  | 1 |  |
| 65 | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук |  | 1 |  |
| 66 | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), боком приставными шагами |  | 1 |  |
| 67 | Ходьба по полу по начертанной линии | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
|  | **Легкая атлетика - ч.** |  |  |  |
|  | **Опорные прыжки- 3ч.**  |  |  |  |
| 68 | Подготовка к выполнению опорных прыжков.  |  | 1 |  |
| 69 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.  |  | 1 |  |
| 70 | Прыжок в глубину из положения приседа |  | 1 |  |
|  | **Ходьба – 4ч.** |  |  |  |
| 71 | Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе |  | 1 |  |
| 72 | Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.  |  | 1 |  |
| 73 | Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке |  | 1 |  |
| 74 | Ходьба по разметке |  | 1 |  |
|  | **Бег – 4ч.**  |  |  |  |
| 75 | Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно) |  | 1 |  |
| 76 | Бег с преодолением простейших препятствий | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 77 | Бег на скорость до 30 м.  |  | 1 |  |
| 78 | Медленный бег до 2 мин |  | 1 |  |
|  | **Метание – 3ч.**  |  |  |  |
| 79 | Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места.  |  | 1 |  |
| 80 | Метание малого мяча на дальность.  |  | 1 |  |
| 81 | Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах) |  | 1 |  |
|  | **Коррекционные упражнения – 8ч.** |  |  |  |
| 82 | Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).  | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 83 | Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.  |  | 1 |  |
| 84 | Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота |  | 1 |  |
| 85 | Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.  |  | 1 |  |
| 86 | Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.  |  | 1 |  |
| 87 | Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.  |  | 1 |  |
| 88 | Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.  |  | 1 |  |
| 89 | Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. |  | 1 |  |
|  | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами – 5ч.** |  |  |  |
| 90 | Комплексы упражнений с гимнастическими палками |  | 1 |  |
| 91 | Комплексы упражнений с флажками |  | 1 |  |
| 92 | Комплексы упражнений с большими мячами.  |  | 1 |  |
| 93 | Комплексы упражнений с малыми мячами.  |  | 1 |  |
| 94 | Комплексы упражнений со скакалками |  | 1 |  |
|  | **Игры – 5 ч.** |  |  |  |
|  | **Подвижные игры** |  |  |  |
| 95 | «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок» | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 96 | Метание малого мяча на дальность с разбега |  | 1 |  |
|  | **Игры с элементами общеразвивающих упражнений** |  |  |  |
| 97 | «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики» |  | 1 |  |
|  | **Игры с бегом и прыжками** |  |  |  |
| 98 | «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место» |  | 1 |  |
|  | **Игры с бросанием, ловлей и метанием** |  |  |  |
| 99 | Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг», «Охотники и утки». |  | 1 |  |
|  | **Гимнастика -2 ч.** |  |  |  |
| 100 | Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. |  | 1 |  |
| 101 | Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений |  | 1 |  |
|  | **Легкая атлетика - 1 ч.** |  |  |  |
| 102 | Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы |  | 1 |  |
|  | **Итого 102 часа** |  |  |  |