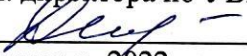


Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области
«Екатеринбургская школа-интернат №13»,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы».
ул. Республиканская, д. 1, г. Екатеринбург, 620042
тел./факс (343) 330-87-00, internat126@mail.ru

Согласованно
Зам. директора по УВР
 О.В. Демина
29 августа 2022 года



Утверждено
Директор
 Т.В. Щербакова
Пр.67-о/д от 30 августа 2022 года

Рабочая программа

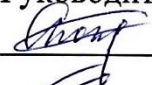
Предмет: Физическая культура

Учитель: Пермяков Евгений Фёдорович

Классы: 2Б, 2В, 2Д

Рассмотрено на заседании МО:
протокол №1
от «26» августа 2022г.

Руководитель МО

 С.А. Бондарева

2022- 2023 уч. год
г. Екатеринбург

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 4 классов на 2022 – 2023 учебный год составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (слабослышащих, вариант 2.2), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2014 г., №1598, на основе программы физического воспитания учащихся 1-4 классов для общеобразовательных учреждений (авторы программы: В.И. Лях, А.А. Зданевич), адаптированной с учетом возможностей и специальных образовательных потребностей слабослышащих обучающихся с глубоким недоразвитием речи.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа по физической культуре для слабослышащих детей построена на основе общих принципов постановки физического воспитания и использования программы массовой школы с отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей развития учащихся.

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы:

Сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Физическое воспитание слабослышащих детей направленно на их физическое совершенствование с **целью** подготовки к жизни, к полноценному общественному труду. Оно осуществляется в единстве с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, а также развитием навыков речевого общения.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

Формирование основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях физического развития;

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

Овладение умением поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья;

Поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;

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

Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам (в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании, перелезании, передвижении на лыжах);

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

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

Формирование и закрепление навыков правильной осанки при статических позах и передвижении;

Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;

Развитие пространственной ориентировки;

Формирование реагирующей способности, скорости выполнения движений и темпа двигательной деятельности в целом;

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

Для решения этих задач необходимо использовать весь комплекс методов, средств и форм физического воспитания, как в учебное, так и во внеурочное время.

Коррекционная направленность программы

Коррекционная направленность программы обеспечивается реализацией целей и задач, обусловленных особенностями слабослышащих обучающихся. Слабослышащие дети имеют свои, свойственные только им особенности в развитии речевой и мыслительной деятельности (речевое недоразвитие, сниженный слух, отставание в развитии психических функций и др.). У слабослышащих детей преобладает тормозной тип нервной системы над возбудимым, звуковые и кинестетические образы слов, словосочетаний, запечатлённые в мозгу в результате их многократного восприятия и воспроизведения в процессе речевого общения с окружающими, служат основой владения языком. Не достаточно сформированная речь у слабослышащих детей отрицательно сказывается на развитии функции дыхания, что приводит к застойным явлениям в лёгких и является причиной частых заболеваний дыхательной системы: ОРЗ, бронхиты, пневмонии.

У детей с нарушенным слухом уменьшена мышечная сила (существенно отстает развитие мышц пояса верхних конечностей), снижены показатели выносливости; у слабослышащих отмечены трудности в обучении; Слабослышащие дети младшего школьного возраста имеют ряд сопутствующих заболеваний: нарушение осанки, отставание в психомоторном развитии, дисфункции иммунной системы и др. У слабослышащего с рождения ребёнка нарушена деятельность дыхательных мышц, участвующих в голосообразовании. Как следствие - существенное отставание в развитии мышц шеи, пояса верхней конечности, верхней части спины; степень отставания существенно зависит от степени тугоухости.

У многих слабослышащих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем (учащенный пульс, повышенное кровяное давление, неправильный ритм дыхания и др.), со стороны физического и психического развития сутулость,

плечевая асимметрия, плоскостопие, искривление позвоночника, диспластичность телосложения, ослабленность и дискоординация деятельности отдельных мышечных групп, утомляемость, неустойчивость эмоциональной сферы и т.д.), а также нарушения моторики.

Это всё затрудняет усвоение различных двигательных умений и навыков на уроках физической культуры и требует **специальной коррекционной работы**, которая направлена на решение следующих задач:

Коррекция недостаточно точной координации и неуверенности движений, что проявляется в основных двигательных навыках;

Работа над сохранением статического и динамического равновесия;

Развитие моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления;

Специфика организации обучения слабослышащих детей заключена в: создании слухоречевой среды на базе развития и использования слуховой функции, использовании дактильной формы речи, применении табличек с речевым материалом, формировании речи в коммуникативной функции и использовании специальной методики обучения языку на всех уроках. Овладении тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее слухозрительным восприятием и воспроизведением;

Развитии слухового восприятия;

Определение места и роли учебного курса, предмета в учебном плане ОУ: информация о внесенных изменениях в примерную (типовую) программу и их обоснование

Данная программа исключает те разделы или темы, которые невозможно проводить по причине отсутствия необходимого для уроков инвентаря или в условиях спортивного зала школы-интерната № 13. Такие разделы и темы заменяются на другие, на время отсутствия оборудования:

1. Раздел «Лыжная подготовка» на время плохих погодных условий заменяется на разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры».
2. В разделе «Гимнастика с элементами акробатики» заменяется на другие темы из программы.

К коррективам относится следующее:

Включение раздела «Спортивные игры» в программу с 1-го года обучения. Это связано с тем, что спортивные игры воспитывают внимание, умение ориентироваться в пространстве, способствуют развитию самодисциплины.

Информация об используемом учебно-методическом комплекте
УМК: В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для 1-4 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2018г.

**Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана
рабочая программа (в соответствии с учебным планом, годовым
календарным учебным графиком)**

Рабочая программа на 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

**Сведения о реализации рабочей программы в условиях дистанционного
обучения**

Реализация рабочей программы по физической культуре с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется при наличии у обучающихся персонального компьютера/ноутбука/планшета, телефона типа смартфон – устройства, имеющего выход в Интернет. Используемые образовательные ресурсы: «Учи.ру», «ЯКласс», «Яндекс. Учебник», «Лекториум» ... Информационно-коммуникативные средства, используемые при реализации рабочей программы по физической культуре : социальная сеть «ВКонтакте», мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp); сервисы Яндекс, Mail, электронная почта.

**Информация об используемых технологиях обучения, формах уроков и
т.п., а также о возможной внеурочной деятельности по предмету**

На уроках физической культуры используются здоровьесберегающие, стимулирующие, физкультурно-оздоровительные технологии.

В зависимости от целей, задач, программного содержания выделяют уроки:

- **Образовательной направленности** – для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;
- **Коррекционно-развивающей направленности** – для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;
- **Оздоровительной направленности** – для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушения сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- **Спортивной направленности** – для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;
- **Рекреационной направленности** – для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Такое деление носит условный характер, отражая лишь преимущественную направленность урока. Фактически каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики. Таким образом, наиболее типичными для слабослышащих и позднооглохших детей являются **комплексные уроки**.

**Виды и формы текущего контроля успеваемости и промежуточной
аттестации обучающихся (согласно локальному акту образовательного
учреждения)**

Промежуточная аттестация проводится согласно Уставу и положению школы-интерната о промежуточном контроле в форме сдачи учебных нормативов по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств, практических и теоретических зачетов, а также

экспресс-тестов по предмету физкультура с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **основной группе**, сдают учебные **нормативы** по предмету в полном объеме (оценивается техническая правильность выполнения задания, формирование двигательного навыка, уровень развития определенного двигательного качества по сравнению с начальным уровнем).

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **подготовительной группе**, сдают учебные **нормативы** по предмету с учетом индивидуальных особенностей каждого учащегося, за исключением тех учеников, которые освобождены от сдачи нормативов по медицинским показаниям (эти ученики сдают зачеты, как СМГ).

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **специальной медицинской группе (СМГ)**, сдают практические **зачеты** по предмету, в которых оценивается только техника выполнения каждого отдельного теста (результат не учитывается) и теоретические зачеты в случае, если выполнение практической части не представляется возможным при учете индивидуальных особенностей учащегося.

При условии продолжительного отсутствия ученика на уроках физкультуры по уважительной причине (например, по болезни) и в случае, когда сдача определенных нормативов не представляется возможным (например, из-за неблагоприятных погодных условий), сдача нормативов может быть заменена на **экспресс-тесты** (теоретические и практические) по физкультуре.

Промежуточный контроль осуществляется в течение учебного года в форме сдачи нормативов по разделам:

- • «Легкая атлетика»;
- • «Гимнастика с основами акробатики»;
- • «Лыжная подготовка»
- • «Спортивные игры».

Особенности занятий детей в специальной медицинской группе

Занятия с ослабленными детьми организуются по рекомендации школьного врача, в специальных медицинских группах.

Цель физического воспитания детей **СМГ** направлена на их физическое совершенствование и подготовку к жизни, к общественному труду. Она осуществляется в единстве с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, а также развитием навыков речевого общения.

Задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

1. укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
2. улучшение показателей физического развития;
3. освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
4. постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей, физиологических систем организма;
5. закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
6. формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
7. воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
8. овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
9. обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение слабослышащими и позднооглохшими учащимися следующих личностных, метапредметных, предметных результатов обучения.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующее:

- 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;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениям, избранными видами спорта в свободное время.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формировать уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.
- содействовать гармоническому физическому развитию, закреплять навыки правильной осанки, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- формировать представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдать правила техники безопасности во время занятий;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться. Освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры: обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий 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 ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
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.

Предметными результатами, включающие освоение обучающимися 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;
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;
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;
применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В конце 2 класса обучающиеся узнают:

О двигательном режиме; о правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся научатся:

Выполнять пройденные команды на построение и перестроение; выполнять основные положения движения руками, ногами, туловищем, головой; знать и уметь выполнять комплекс утренней гимнастики и упражнения, включенные в комплекс самостоятельных занятий; бросать и ловить мяч (большой, маленький), перебрасывать мяч товарищу и ловить мяч; рациональным способом поднимать, переносить и расставлять предметы; принимать правильные позы при статических положениях и движениях; стоять и ходить на повышенной опоре с сохранением правильной осанки; выполнять перекаты в группировки (назад и вперед); лазать по гимнастической скамейки разноименным и одноименным способами; перелезать через препятствия; подлизать головой вперед, не касаясь ограничения (веревки и т.д.); ходить и бегать под счет и барабан, быстро пробегать 30 м, бежать в медленном темпе в течении 30 с.; прыгать через скакалку на месте на обоих ногах; прыгать в длину с места; прыгать в длину с разбега и в высоту с

разбега, приземляясь на обе ноги; мягко приземляется при прыжках с высоты и в высоту с прямого разбега; метать малый мяч в цель; играть, соблюдая правила; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагами с палками; подниматься на небольшой склон и спускаться с него.

Промежуточная итоговая аттестация по физической культуре для учащихся

Сдача нормативов по физической культуре

Форма промежуточной аттестации: выполнение теоретической части (вопросы) и практической части (контрольные нормативы)

Характеристика работы

Теоретическая часть(вопросы)

1.Расставь цифрами правильный режим дня

Завтрак

Подъём

Умывание

Обед

Школа

Прогулка

Зарядка

Отбой

Дорога в школу

Вечерняя ванна

Ужин

Делаю уроки

Подготовка ко сну

Дорога домой

2.Что представляет собой олимпийский символ? Обведи правильный ответ

А.- пять переплетенных колец

Б.- олимпийский мишка

В. - лучик и льдинка

Практическая часть (контрольные нормативы)

1.Бег 30 м

2.Прыжок в длину с места

3.Метание малого мяча на дальность

Система оценивания результатов

Нормативы Показатели

	мальчики	девочки
Бег на 30 м	«5» 5,4 «4» 6,5 «3» 7,1	«5» - 5,6 «4» - 6,7 «3» - 7,1
Прыжки в длину с места	«5» - 145 «4» - 130 «3» - 110	«5» - 135 «4» - 125 «3» - 100
Метание малого мяча на дальность	«5» - 15 «4» - 12 «3» - 10	«5» - 12 «4» - 10 «3» - 8

Содержание учебного предмета

На изучение предмета в 2 классе **68 часа в год (34 учебные недели по 2 часа в неделю).**
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Двигательный режим ученика 2 класса. Правильная осанка. Правильное дыхание во время занятий физическими упражнениями.

ГИМНАСТИКА

Построение и перестроение

Построение парами: передвижение парами с соблюдением равенства; перестроение из колонны по одному в круг в движении за учителем; движение в колонне с изменением направления по ориентирам; повороты на месте, направо (налево) переступанием с указанием направления учителем; размыкание на вытянутые туки в стороны; выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»; ходьба на месте, ходьба в обход.

Общеразвивающие упражнения

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Положение рук за голову, на голову; положение рук на пояс; движение согнутой правой (левой) ноги вперед; поднимание на носках с перекатом на пятки; упор присев; наклоны туловища вперед («Дровосек»); наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; круговые движения головой; простейшие соединения изученных движений; комплексы упражнений утренней гимнастики.

Упражнения с большими мячами (резиновые или волейбольные)

Передача мяча по кругу вправо, влево; передача мяча в колонне по одному назад над головой и между ногами в положении нагнувшись; перекачивание мяча от шеренги к шеренге (расстояние между ними 2-4 м); перебрасывание мяча через сетку (на высоте 1-1,5 м); комплексы утренней гимнастики с мячом.

Упражнения с малыми мячами

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после дополнительных движений (хлопок в ладоши перед грудью, хлопок перед коленками, хлопок за спиной); удары мячом о пол и ловля его после дополнительных движений; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 2-4 м; комплексы утренней гимнастики с мячом.

Упражнения на дыхания

Грудной и брюшной типы дыхания (в положении стоя, руки на поясе); смешанный тип дыхания (грудно-брюшной, или полный) в положении стоя и лежа; дыхание с различными движениями рук (в стороны, вверх); дыхание в приседаниях и полуприседаниях; дыхание во время наклона туловища вперед; дыхание при ходьбе, руки на поясе (на 2 шага - вдох, на 2 шага - выдох и т.д.; дыхание при ходьбе с движениями рук назад, в стороны, вверх; дыхание при ускоренной ходьбе; дыхание при беге, произвольное изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения, изменение длительности вдоха и выдоха (1-2-3- - вдох, 1-2-3-4- выдох, 1-2-3-4- - вдох, 1-2-3- выдох); ритмичное дыхание; имитационные упражнения (акцент внимания на дыхании): «Поиграй на трубе», «Косарь», «Насос», «Шипят гуси», «Заблудился», «Конькобежцы», «Мельница», «Дровосек», «Как звонит звонок», «Часы» и др.

Упражнения для формирования правильной осанки и профилактика плоскостопия

Поднимание на носках и приседание с грузом на голове (150-200 г); передвижение шагом с грузом на голове; вставание на гимнастическую скамейку с грузом на голове и ходьба по гимнастической скамейке; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке, канате, обруче (для мышц стопы).

Акробатические упражнения

Перекаты вперед-назад из положения лежа на спине в группировки; перекаты вперед-назад из положения сидя в группировки; перекаты назад-вперед из упора присев; перекаты назад-вперед в упор сидя из положения лежа на спине в группировки; перекаты назад-вперед до упора присев из положения лежа на спине в группировки; перекаты назад из упора присев и перекаты вперед в группировки сидя.

Переноска груза

Поднимание, переноска, передача и расстановка различных по тяжести предметов с изменением темпа передвижения, расстояния и введением дополнительных препятствий, в шеренге, в колонне, по кругу, в шахматном порядке, в виде игр и эстафет, перемещение груза способом катания.

Лазанье и перелазанье

Лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке (установленной под углом до 20°) вверх, одноименно и разноименно; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз одноименно; лазанье по гимнастической стенке боком вправо и влево (приставными шагами); лазанье по гимнастической скамейке, установленной под углом 20°, под уклон; перелазание произвольным способом через наклонную гимнастическую скамейку, стоя боком к скамейке (продольно) и стоя лицом к скамейке (поперечно).

Переползание и подлезание

Переползание по полу, по гимнастическому мату на четвереньках одноименным и разноименным способами; подлезание под препятствия высотой 70 см.

Равновесие

Движение рук, ног и туловища в различных стойках: с разомкнутыми ступнями, смыкание и размыкание носков; с сомкнутыми ступнями, на носках, пятках, одна ступня впереди другой; на одной ноге с различным положением рук, с движениями руками, второй ногой, туловищем; ходьба по «коридору» шириной 20 см, ходьба по линии или между двумя параллельными линиями, проведенными на расстоянии 10 см друг от друга; ходьба между двух скамеек; ходьба по доске на полу (на ступнях, на носках) приставным, переменным, широким шагами, вперед, назад. С высоким подниманием бедра, с предметом в руках (на голове), переступанием через поперечные полосы шириной 20-30 см, перешагиванием через предметы высотой до 20 см, подлезанием под веревку (резинку) высотой 70 см, хлопками в ладоши, подбрасыванием мяча, с остановкой в стойке (продольно и поперек), на одной ноге, вторая нога вперед, руки – одна вперед, вторая в сторону; нога в сторону, руки в стороны; нога назад, руки вверх.

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений

Поднимание на носках с закрытыми глазами; ходьба с закрытыми глазами по заданному направлению; подпрыгивание вверх на месте с захватом, ударом или касанием висящих предметов; соскакивания с возвышения до 40 см в круг диаметром 30-40 см, нарисованный на расстоянии 40 см; лазанье по гимнастической стенке вверх (одна нога – на одну рейку, другая – на другую рейку, вниз не смотреть); лазанье по гимнастической стенке вверх, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами; ходьба по доске гимнастической скамейки с различными положениями рук, с мячом, хлопками в ладоши.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба и бег

Ходьба обычная и широким шагом, на носках с различным движением рук (например, на счет 1-2 – руки на пояс, на 3-4- руки за голову и т.д.); ходьба с изменением направления по ориентирам и командам учителя; ритмическая ходьба с притопыванием; чередование обычной ходьбы на носках, изменяя положения рук (4 шага – руки на пояс, 4 шага на носках – руки за голову и т.д.); чередование ходьбы и бега с остановкой по сигналу; бег в чередовании с ходьбой до 50 м (15 м- ходьба, 20 м – бег, 15 м – ходьба); бег из различных исходных положений (спиной, боком – приставными шагами); бег по «кочкам», через набивные мячи или по размеченным участкам дорожки (ширина разметки 60-80 см); бег наперегонки до 30 м; бег в медленном темпе до 30 с.

Прыжки

Прыжки на двух ногах с небольшими продвижениями вперед, назад, вправо, влево и на одной ноге; пробегание наискось с различным положением рук под медленно и быстро вращающейся скакалкой; прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием под нее и выбеганием (по сигналу, на счет); ознакомление с правилами вращения короткой скакалки; вращение вдвое сложенной скакалки сбоку правой, левой рукой в сочетании с

прыжками на обеих ногах; прыжки через короткую скакалку на месте, на обеих ногах, с промежуточным прыжком; прыжки через короткую скакалку на месте на одной ноге; прыжки через короткую скакалку с одной ноги на другую; чередование прыжков с высоты до 40 см и запрыгивание на препятствие высотой до 30 см с 2-8 шагов разбега, оттолкнувшись одной ногой в «зоне отталкивания» (для мальчиков примерно 80-1—см от матов, а для девочек (60-80 см); прыжки в высоту с прямого разбега, толком одной ноги с мягким приземлением на обе ноги (высота планки и веревочки до 40 см); прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.

Метание

Метание малого мяча из-за головы в щит (1х1 м), расположенный на высоте 2 м (центр щита), с расстояния 3 м; метание в горизонтальную цель с расстояния 6 м (ширина цели 2м).

ИГРЫ

Игры с элементами построения, перестроения и общеразвивающих упражнений: «Мяч среднему», «Поезд»; игру с бегом: «Конники-спортсмены», «Салки простые»; игры с прыжками на месте и с места: «Прыжки по полоскам», «Прыжки через скамейку»; игра с прыжками в высоту: «Лиса и куры»; игры с прыжками в высоту с прямого разбега: «Зайцы», «Сторож», «Жучка»; игра с прыжками в длину: «Волк во рву»; игра с метанием на дальность в цель: «Кто дальше бросит?», «Метко в цель»; игры с элементами равновесия, лазанья и перелазания: «К обручу», «По наклонной доске». «Через ручей», «Звездочки», «Уступи дорогу»; игры с коррекционной направленностью: на развитие пространственной ориентировки – «Быстро по местам», на развитие внимания и памяти – «Все ли на месте».

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Построение в шеренгу с лыжами в руках; повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж; передвижение на лыжах ступающим шагом с палками по учебной лыжне и целине; передвижение скольльзящим шагом с движениями рук (как при ходьбе с палками) по учебной лыжне, имеющей небольшой уклон и ровные участки; передвижение скольльзящим шагом с палками; спуск на лыжах с уклона до 15°; подъем на лыжах по склону ступающим шагом без палок и с помощью палок; подъем на лыжах скольльзящим шагом на пологом склоне; передвижение на лыжах с палками в медленном темпе (200-300 м);

Формы организации учебного процесса:

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, обобщающих уроков, урок-зачёт. Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах. Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки.

В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, занимаются внеурочно (домашняя работа).

Форма и вид контроля – текущий

Формы организации учебных занятий: классно-урочная система (организация обучения на уроке парами, бригадами, с ведущим учеником)

Тип (форма) урока:

Урок

Спортивно-оздоровительные мероприятия

Спортивные праздники, соревнования

Занятия в спортивных секциях, кружках

Речевой материал по предмету физическая культура

Я выполнял(а) распорядок дня. Я делаю утреннюю зарядку. Я сегодня сделал(а) утреннюю зарядку и т.п. Мы построились в линейку. Равняйся, смирно, на первый-второй рассчитайся. Разделитесь на две команды. Будем выбирать капитана команды. Мы выбрали капитана. Капитаном будет ... Моя команда готова участвовать в соревновании.

Встаньте в шеренгу. Занятия по легкой атлетике. Высокий (низкий) старт. Прыжки в длину (в высоту) с разбега. Я буду прыгать первым (вторым,...). Соревнования по метанию мяча/легкой атлетике. Я метнул(а) мяч дальше/ближе/также. Наша команда – победители. Будем играть в

Выполнять дыхательные упражнения. Я буду прыгать в длину ... (прыгать с разбега в длину, метать мяч, прыгать на месте, выполнять перекаты, кувырок, акробатические упражнения, комбинации).

Смирно! Вольно! Шагом марш! На месте! Равняйся! Стой! Я ловлю (передаю) мяч. Бросок мяча в щит. Ведение мяча.

Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении, я обвел(а) другого игрока, сделал(а) пас мячом направо/налево в своей команде. Я поймал(а) мяч, я отбил(а) подачу. Я ловлю (передаю) мяч. Бросок мяча в щит. Ведение мяча и пр...»

Календарно-тематическое планирование								
	I триместр – 20 часов							
№ п/п	Тема	Кол-во часов	Результаты	Характеристика деятельности обучающихся				
Легкоатлетические упражнения						2Б	2В	2Д
1	Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Различать разные виды ходьбы, бега. Осваивать ходьбу под счет. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности		6.9	5.9	6.9
2	Разновидности бега. ОРУ для формирования навыка правильной осанки. Подвижные игры.	1	Различать виды бега. Знать определение - "правильная осанка". Самостоятельно выполнять ОРУ.	Проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям физической культуры. Преодолевать трудности. Искать способы разрешения трудностей. Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности.		7.9	7.9	8.9
3	Бег из различных исходных положений, бег наперегонки до 30 м. ОРУ для коррекции плоскостопия. Подвижные игры.	1	Различать разные виды бега. Менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Знать виды исходных положений.	Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; включаться в процесс выполнения заданий организовать и осуществить сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками; слушать и вступать в диалог с учителем и		13.9	12.9	13.9

				<p>учащимися; адекватно воспринимать оценку учителя; планировать свои действия при выполнении бега</p>				
4	<p>Бег наперегонки до 30 м. ОРУ с элементами дыхательной гимнастики. Развитие быстроты. Подвижные игры.</p>	1	<p>Осваивать высокий старт, уметь стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p>	<p>Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; включаться в процесс выполнения заданий учителя; уметь объяснять свой выбор, строить фразы, отвечать на поставленный вопрос, аргументировать; Проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>		14.9	14.9	15.9
5	<p>Прыжок в длину с места. ОРУ с обручем. Развитие силовых качеств. Подвижные игры.</p>	1	<p>Знать и демонстрировать технику прыжка в длину с места. Самостоятельно выполнять комплексы ОРУ</p>	<p>Осуществлять анализ выполненных упражнений; включаться в процесс выполнения заданий слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений. адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>		20.9	19.9	20.9
6	<p>Бег с изменением направления. ОРУ со скакалкой. Развитие скорости переключения внимания. Подвижные игры.</p>	1	<p>Демонстрировать технику бега. Переключать внимание. Изменять направления во время бега.</p>	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; проявлять вербальные способы коммуникации</p>		21.9	21.9	22.9

				(вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и результаты своей деятельности.				
7	Метание мяча на дальность. ОРУ с мячом. Развитие точности движений. Подвижные игры.	1	Знать технику метания мяча на дальность, способом из-за головы. Демонстрировать технику метания мяча. Знать ТБ при метании мяча.	применять знания на уроках. осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. проявлять готовность к преодолению трудностей. проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.		27.9	26.9	27.9
8	Челночный бег 3 * 10 метров. Бег 60 метров. Игра: «Команда быстроногих». ОРУ	1	Демонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий. слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности)		28.9	28.9	29.9
9	Бег до 300 м. ОРУ с элементами дыхательной гимнастики. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	Демонстрировать технику бега. Самостоятельно выполнять комплекс ОРУ. Знать упражнения на дыхания.	Действовать по плану и планировать; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий. слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности)		4.10	3.10	4.10
10	Метание в	1	Демонстрировать	Включаться в общение и взаимодействие со		5.10	5.10	6.10

	горизонтальную цель. ОРУ со скакалкой. Развитие силы мышц рук. Подвижные игры.		технику метания мяча в горизонтальную цель. Выполнять комплексы ОРУ.	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.				
11	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	1	Развивать выносливость, умение распределять силы, умение чередовать бег с ходьбой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.		18.10	17.10	18.10
12	«Круговая эстафета» (расстояние 30-40 м). ОРУ в парах. Подвижные игры.	1	Развивать выносливость, умение распределять силы, умение чередовать бег с ходьбой.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; аргументировать свое предложение, убеждать и уступать; проявлять готовность к преодолению трудностей; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.		19.10	19.10	20.10

13	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 x 10. Игра «Гуси- лебеди»	1	Технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием. Технически правильно выполнять поворот в челночном беге.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. воспринимают оценку учителя, сверстников.		25.10	24.10	25.10
14	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Игры «Кто дальше бросит»	1	Выполнять легкоатлетические упражнения (метания). Технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. задавать вопросы; контролировать действия партнера; договариваться и приходят к общему решению в совместной деятельности. проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.		26.10	26.10	27.10
15	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника».	1	Технически правильно выполнять метание предмета. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. задавать вопросы; контролировать действия партнера; договариваться и приходят к общему решению в совместной деятельности. проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.		1.11	31.10	1.11
16	Развитие скоростных качеств в беге на	1	Выполнять легкоатлетические	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		2.11	2.11	3.11

	различные дистанции. ОРУ. Игры.		упражнения. Соблюдать правила предупреждения травматизма	самостоятельно ставить, формулировать и выполнять учебную задачу; задавать вопросы; контролировать действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия				
Подвижные игры								
17 18	Игры с бегом: «Конники-спортсмены», «Салки простые». ОРУ с обручем.	2	Различать разные виды бега, менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; объяснять свой выбор, строить фразы, отвечать на поставленный вопрос, аргументировать; проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и результаты своей деятельности; проявлять готовность к преодолению трудностей.		8.11 9.11	7.11 9.11	8.11 10.11
19 20	Игры с прыжками на месте и с места: «Прыжки по полоскам», «Прыжки через скамейку». ОРУ	2	Знать технику прыжка на месте и с места. Уметь демонстрировать технику прыжка на месте и с места.	Включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять вербальные способы коммуникации		15.11 16.11	14.11 16.11	15.11 17.11

			(вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и результаты своей деятельности; проявлять готовность к преодолению трудностей.				
--	--	--	---	--	--	--	--

	II триместр - 22 час							
№ п/п	Тема	Кол- во часов	Результаты	Характеристика деятельности обучающихся				
Гимнастика с элементами акробатики						2Б	2В	2Д
1	Строевые упражнения. ОРУ	1	Выполнять строевые упражнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и результаты своей деятельности; проявлять готовность к преодолению трудностей.		29.11	28.11	29.11
2	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1	Выполнять строевые команды	Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и результаты своей деятельности; проявлять готовность к преодолению трудностей.		30.11	30.11	1.12
3	Комплексы физических	1	Знать комплексы утренней гимнастики,	Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для		6.12	5.12	6.12

	упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.		физкультминуток, комплексы физических упражнений для коррекции нарушения осанки.	достижения её цели; выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и результаты своей деятельности; проявлять готовность к преодолению трудностей.				
4	Строевые упражнения. ОРУ с предметами.	1	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Самостоятельно выполнять упражнения по строевой подготовке.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; договариваться, находить общее решение; взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и результаты своей деятельности.		7.12	7.12	8.12
5	Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. ОРУ.	1	Координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; Соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре.		13.12	12.12	13.12

6	Лазанье по скамейке Висы. Игра “Посадка картофеля”. ОРУ с элементами дыхательной гимнастики.	1	Лазать по гимнастической скамейке. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре.		14.12	14.12	15.12
7	Перекаты в группировки. ОРУ для коррекции нарушения осанки.	1	Выполнять перекаты из положения лежа на спине в группировки. Знать виды группировок и перекатов. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности.		20.12	19.12	20.12
8	Строевые упражнения. Перекаты в группировки. ОРУ координационной сложности.	1	Выполнять перекаты из положения лежа на спине в группировки. Знать виды группировок и перекатов. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности.		21.12	21.12	22.12

9	Лазанье по гимнастической стенке. Подтягивание в висе лежа согнувшись. ОРУ с обручами. Игра «Угадай, чей голосок»	1	Лазать по гимнастической стенке. Работать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. адекватно воспринимать оценки. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности.	10.01	9.01	10.01
10	Лазанье по гимнастической скамейке. ОРУ для коррекции плоскостопия.	1	Знать технику лазанья по гимнастической скамейке. Выполнять ОРУ.	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. адекватно воспринимать оценки. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности.и условий осуществляемых действий. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	11.01	11.01	12.01

11	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Игры.	1	Выполнять строевые упражнения.	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. адекватно воспринимать оценки. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности.и условий осуществляемых действий. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		17.01	16.01	17.01
12	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. ОРУ координационной сложности. Игра «Бой петухов».	1	Выполнять упражнения на координацию. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности.и условий осуществляемых действий. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		18.01	18.01	19.01
13	Гимнастическая полоса препятствий. ОРУ	1	Преодолевать полосу препятствий. Различать ошибки и их	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		24.01	23.01	24.01

	координационной сложности. Игра «Класс смирно»		исправлять.	осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности.и условий осуществляемых действий. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления				
14	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	1	Выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре. Организовывать и проводить подвижные игры	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности.и условий осуществляемых действий. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		25.01	25.01	26.01
15	Гимнастический мост. ОРУ для коррекция нарушений функции	1	Осваивать технику гимнастического моста и уметь его выполнять.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		31.01	30.01	31.01

	равновесия.		Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности.и условий осуществляемых действий. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.				
16	Акробатическая комбинация. ОРУ. Игра “Посадка картофеля”, «Угадай, кто подходил».	1	Выполнять акробатические комбинации. Работать в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей.		1.02	1.02	2.02
17	Кувырок вперед из упора присев. ОРУ. Строевые упражнения. ОРУ.	1	Выполнять кувырок вперед из упора присев.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов		7.02	6.02	7.02

				<p>решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты свой деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>				
18	<p>Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов. ОРУ со скалками.</p>	1	<p>Выполнять упражнения на координацию. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты свой деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей. действовать по плану и планировать.</p>		8.02	8.02	9.02
19	<p>Кувырок вперед. ОРУ для коррекции плоскостопия. Игра «Угадай, кто подходил»</p>	1	<p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов</p>		14.02	13.02	14.02

				<p>решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты свой деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей. действовать по плану и планировать.</p>				
20	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1	<p>Выполнять упражнения на координацию. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты свой деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей. действовать по плану и планировать.</p>	15.02	15.02	16.02	
21	Преодоление гимнастической полосы препятствий на развитие физических качеств.	1	<p>Выполнять упражнения на координацию. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>				
22	Преодоление гимнастической полосы препятствий на развитие	1	<p>Выполнять упражнения на координацию. Выявлять характерные ошибки в выполнении</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении</p>				

	физических качеств. ОРУ для коррекции координации движений		упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	поставленных целей; выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей. действовать по плану и планировать.				
	III триместр - 24 часа							
п/п	Тема	ол-во асов	Результаты	Характеристика деятельности обучающихся		2Б	2В	2Д
Кроссовая подготовка								
1	ОРУ. Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.		Бегать в равномерном темпе до 3 минут; чередовать бег с ходьбой.	Строить речевые высказывания в устной форме. осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей;		28.02	27.02	28.02

				проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.				
2	ОРУ. Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «Горелки». Развитие выносливости		Бегать в равномерном темпе до 4 минут; чередовать бег с ходьбой.	Строить речевые высказывания в устной форме; задавать вопросы; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; выполнять упражнения, принимать участие в игре.		1.03	1.03	2.03
3	Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием. ОРУ.		Выполнять упражнения для развития ловкости и координации движений в различных ситуациях	Строить речевые высказывания в устной форме; задавать вопросы; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; выполнять упражнения, принимать участие в игре.		7.03	6.03	7.03
4	ОРУ на координацию движения. Переменный бег до 200		Бегать переменным бегом до 4 минут. Знать правила	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность,		8.03	8.03	9.03

	метров. Подвижная игра «Третий лишний» Развитие выносливости.		подвижных игр. Переключать внимание.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.				
5	ОРУ на месте. Равномерный бег. Игра по станциям. Учить преодолению полосы из 5 препятствий.		Бегать в равномерном темпе до 5 минут. Преодолевать полосу препятствий. Находить и исправлять ошибки.	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.	14.03	13.03	14.03	

6	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. ОРУ. Игры.		Выполнять бросок и ловлю мяча при игре в пионербол. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.	15.03	15.03	16.03
7	ОРУ со скакалками. Равномерный бег. Игра по станциям.		Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Демонстрировать технику бега. Находить и исправлять ошибки.	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.	21.03	20.03	21.03
8	ОРУ в парах.		Бегать в	Осуществлять взаимоконтроль и	22.03	22.03	23.03

	Равномерный бег. Игра по станциям. Преодоление полосы препятствий. Игра «Конники – спортсмены».		равномерном темпе до 7 минут. Преодолевать полосу препятствий.	взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.			
9	Переменный бег до 300 м. ОРУ. Развитие выносливости.		Бегать в равномерном темпе до 7 минут. Преодолевать полосу препятствий.	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.	28.03	27.03	28.03
10	ОРУ в движении. Равномерный бег. Эстафеты с предметами. Игра «Салки с		Бегать в равномерном темпе до 8 минут. Развивать	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; задавать и отвечать на вопросы; проявлять дисциплинированность,	29.03	29.03	30.03

	выручкой».		скоростные способности. Выполнять линейную эстафету.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.				
11	ОРУ на формирование правильной осанки. Равномерный бег. Эстафеты с предметами.		Бегать в равномерном темпе до 8 минут. Выполнять встречные и линейные эстафеты.	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; задавать и отвечать на вопросы; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.	4.04	3.04	4.04	
12	ОРУ на формирование правильной осанки. Равномерный бег. Линейная эстафета.		Бегать в равномерном темпе до 8 минут. Выполнять встречные и	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	5.04	5.04	6.04	

			линейные эстафеты.	договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.				
13	ОРУ в движении. Равномерный бег. Встречная эстафета.		Бегать в равномерном темпе до 10 минут. Развивать выносливость.	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.	18.04	17.04	18.04	
14	ОРУ. Равномерный бег. Челночный бег 3х10. Подвижная игра «Пятнашки».		Бегать в равномерном темпе. Бегать челночный бег.	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие	19.04	19.04	20.04	

				<p>в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>			
15	<p>ОРУ в движении. Равномерный бег. Встречная эстафета.</p>		<p>Бегать в равномерном темпе до 10 минут. Бегать линейную эстафету с этапами до 30 м.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>	25.04	24.04	25.04
16	<p>ОРУ в движении. Круговая эстафета. ОФП. Подвижная игра «Конники спортсмены».</p>		<p>Самостоятельно выполнять ОРУ в движении. Выполнять круговую эстафету. Развивать физические качества.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>	26.04	26.04	27.04

				<p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей;</p> <p>проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>				
17	<p>Эстафеты на отрезках до 50-ти м.</p> <p>Игра: «Салки на марше».</p> <p>ОФП</p>		<p>Чередовать бег и ходьбу.</p> <p>Демонстрировать технику бега.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>	2.05	1.05	2.05	
18	<p>Бег. Преодоление препятствий.</p> <p>Чередование бега и ходьбы. Игра: «Волк во рву»</p>		<p>Чередовать бег и ходьбу.</p> <p>Демонстрировать технику бега.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении</p>				

				<p>поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>				
19	<p>Эстафеты на отрезках до 100- метров. Игра: «Салки на марше». ОФП</p>		<p>Чередовать бег и ходьбу. Демонстрировать технику бега.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>	3.05	3.05	4.05	
20	<p>ОРУ в движении. Равномерный бег. Линейная эстафета</p>		<p>Бегать в равномерном темпе до 10 минут. Развивать выносливость.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; проявлять дисциплинированность,</p>	9.05	8.05	9.05	

				<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>			
21	<p>ОРУ в движении.</p> <p>Круговая эстафета.</p> <p>ОФП. Игра «Конники спортсмены».</p>		<p>Самостоятельно выполнять ОРУ в движении.</p> <p>Выполнять круговую эстафету. Развивать физические качества.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>	10.05	10.05	11.05
22 23	<p>Эстафеты на отрезках до 100- метров.</p> <p>Игра: «Салки на марше».</p> <p>ОФП</p>		<p>Чередовать бег и ходьбу.</p> <p>Демонстрировать технику бега.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p>	16.05 17.05	15.05 17.05	16.05 18.05

				<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>				
24	<p>Подвижная игра: «Играй, играй – мяч не давай». ОРУ в движении. Развитие коллективизма.</p>		<p>Выполнять комплекс упражнений ОРУ. Развивать внимание. Знать и выполнять правила подвижных игр.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>строить речевые высказывания в устной форме;</p> <p>задавать вопросы;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>				

