

Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение школа – интернат № 20
Петроградского района
Санкт – Петербурга



**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
во 2 «Г» классе
(вариант 2.3)
01.09.2021 – 25.05.2022**

Разработчик:
Плакунова С.Н.
Учитель физической культуры.

Обсуждена и согласована на
методическом объединении
Протокол № 1 от
«31» августа 2021 г.

Принята на
педагогическом совете
Протокол №1 от
«31» августа 2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ОВЗ (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1598);
- Письма Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 04.05.2016 №03-20 – 1587/16-0-0;
- Учебного плана ГБОУ школы-интерната №20 Петроградского района Санкт-Петербурга;
- Положения о рабочей программе ГБОУ школы-интерната №20 Петроградского района Санкт-Петербурга.
- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» (В,И,Лях, А.А.Зданевич. – М.:Просвещение,2013)

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся, средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены Федеральным государственным стандартом общего образования.

В своей предметной ориентации предлагаемая программа направлена на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основной образовательной по физической культуре является двигательная(физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Курс предназначен для решения следующих задач:

В соответствии со структурой двигательной(физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре»(информационный компонент деятельности), «Способы двигательной(физкультурной) деятельности»(операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование»(процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы

– Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Социально-психологические основы

–Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля:

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры:

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики:

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкая атлетика и легкоатлетические упражнения: бег с изменением направления и темпа, прыжки на одной и двух ногах, игры и упражнения с метание, старты, кроссовый бег

Понятия:эстафета, темп, длительность бега, старты, короткая и длинная дистанция, бег по пересеченной местности, бег на скорость, бег на выносливость., Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	30
1.4	Лёгкая атлетика и л/а упражнения	30
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	24
	Итого	102

Место предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год. Программа включает в себя содержание урочные формы занятий по физической культуре. Рабочая программа разработана с учетом трехчасовой недельной нагрузки по предмету «Физическая культура» на всех ступенях общего образования. Планируются личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Планируемые результаты обучения

Предметные результаты обучения характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты обучения характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом развитии.

Виды и формы контрольных работ

Текущие контрольные работы проводятся несколько раз в году сразу после изучения крупных тем программы. По результатам текущего контроля учитель может выявить степень усвоения изученного материала и скорректировать дальнейший процесс обучения. Продолжительность текущей контрольной работы в зависимости от ее объема может колебаться от 5 до 40 минут.

Целью проведения итоговых контрольных работ является проверка уровня достижения планируемых результатов по предмету в соответствии с требованиями программы за истекший период работы (учебная четверть, год). В итоговые контрольные работы входят знания, знакомые учащимся по упражнениям учебника, проверяются лишь те умения и навыки, которые уже хорошо отработаны.

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Год
Контрольная работа	1	1	1	1	4
Итоговая контрольная работа				1	1

Критерии оценивания устных и письменных работ учащихся

При выполнении **контрольных и итоговой контрольной работ:**

Содержание и объем материала, подлежащего проверке в контрольной работе, определяется программой. При проверке усвоения материала выявляется полнота, прочность усвоения учащимися теории и умение применять ее на практике в знакомых и незнакомых ситуациях. Отметка зависит также от наличия и характера погрешностей, допущенных учащимися.

- грубая ошибка – полностью искажено смысловое значение понятия, определения;
- погрешность отражает неточные формулировки, свидетельствующие о нечетком представлении рассматриваемого объекта;
- недочет – неправильное представление об объекте, не влияющего кардинально на знания определенные программой обучения;
- мелкие погрешности – неточности в устной и письменной речи, не искажающие смысла ответа или решения, случайные опiski и т.п.

Эталоном, относительно которого оцениваются знания учащихся, является обязательный минимум содержания по данному предмету. **Устный опрос** осуществляется на каждом уроке (эвристическая беседа, опрос). Задачей устного опроса является не столько оценивание знаний учащихся, сколько определение проблемных мест в усвоении учебного материала и фиксирование внимания учеников на сложных понятиях, явлениях, процессе.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ во 2Г классе

Тема	Тип/ форма урока	Планируемые результаты освоения предметных знаний	УУД	Вид контроля	Кол -во час ов	Дата
<p><u>Строевая подготовка.</u></p> <p>1. Строевая подготовка. Упражнения в ходьбе и беге. Прыжки.</p> <p>2. Строевая подготовка. Упражнения в ходьбе и беге. Прыжки.</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p>Учиться организовывать свою деятельность в рамках правил поведения принятых в обществе: ТБ ИОТ-№20-2015. ТБ ИОТ-№21-2015 Осваивать строевые команды: «становись», «смирно», «шеренга, колонна». Показывать: «правая, левая» рука, нога; Учиться согласовывать совместные действия. Готовность выполнять распоряжения учителя. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Учиться определять расстояние друг от друга и соблюдать равнение. Осваивать технику игровых действий. Осваивать основные движения в прыжках.</p>	<p>Регулятивные: Организовывать свою деятельность в пространстве.</p> <p>Познавательные:</p> <p>Хаос и порядок в организации на уроке.</p> <p>Понимать значение ошибки при выполнении упражнения.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>Играть определённую роль в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: Анализировать влияние своих поступков на организованность в классе.</p>	<p>Повороты направо, налево, перестроения в шеренгу, колонну.</p> <p><u>Комплекс тестов №1:</u></p> <p>А) Поднимание и опускание прямых ног.</p> <p>Б) Прыжки на месте с заданной интенсивностью.</p> <p>Г) Ловля падающей палки.</p> <p>Пульсометрия</p>	<p>2 ч</p>	<p>02.09</p> <p>03.09</p>
<p><u>Медленный и быстрый бег.</u></p> <p>1. Медленный бег. Спринт.</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p>	<p>Учиться бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом.</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>Уметь выполнять задание в соответствии с целью.</p>	<p>Пульсометрия</p> <p><u>Комплекс тестов №1:</u></p>	<p>3 ч</p>	<p>07.09</p> <p>09.09</p>

<p>2. Медленный бег. Спринт.</p> <p>3. Медленный бег. Спринт (челночный бег).</p>	<p>ИНМ КЗУ</p>	<p>Осваивать различие медленного и быстрого темпа бега, ходьбы.</p> <p>Учиться технике бега на короткие дистанции.</p> <p>Учится технике челночного бега.</p> <p>Учиться координировать свои движения и согласовывать совместные действия в упражнениях с длинной скакалкой.</p> <p>Осваивать умения контролировать величину нагрузки по методам диагностики самочувствия.</p>	<p>Организовывать свою деятельность в пространстве в изменяющихся условиях.</p> <p>Познавательные: ходить, бегать в колонне. Выполнять задания соблюдая очерёдность.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>Определять возможные роли в совместной деятельности.</p> <p>Личностные:</p> <p>Формирование навыка самоконтроля.</p>	<p>Д) Наклон туловища вперед в положении седа.</p> <p>Е) Касание пальцами рук нижних краёв лопаток.</p> <p>Бег до 30м с высокого старта.</p> <p>Челночный бег 3х9м.</p>		<p>10.09</p>
<p><u>Лазание и перелазание.</u></p> <p>1. Лазание и перелазание. Прыжки через длинную скакалку.</p> <p>2. Лазание и перелазание. Прыжки через длинную скакалку.</p> <p>3. Лазание и перелазание. Прыжки через длинную скакалку.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Выполнять основные способы передвижения.</p> <p>Понимать и выполнять технику безопасности в прыжковых упражнениях, упражнениях в лазании и перелазании.</p> <p>Осваивать команды: «становись», «смирно» понимать и показывать: «правая, левая» рука, нога; «шеренга, колонна»; технику поворотов на месте.</p> <p>Осваивать технику лазания и перелазания по гимнастической</p>	<p>Регулятивные: Развивать способность анализировать трудности перед выполнением задания и пути их решения.</p> <p>Познавательные: Учатся размышлять и искать способы передвижения через препятствия.</p> <p>Коммуникативные: Учатся владению эмоциями в играх.</p> <p>Личностные: Понимать свои собственные результаты как вклад в общий результат.</p>	<p>Лазание и перелазание по гимнастической (наклонной) скамейке.</p> <p>Прыжковые упражнения с длинной скакалкой.</p> <p>Упражнения на мелкую моторику.</p> <p>Пульсометрия</p>	<p>3 ч</p>	<p>14.09</p> <p>16.09</p> <p>17.09</p>

		(наклонной) скамейке разными способами. Развивают координацию движений в упражнения с длинной скакалкой. Учиться владению эмоциями в играх.				
<u>Прыжок в длину с места и с разбега.</u> 1. Техника прыжков в длину с места. 2. Техника прыжков в длину с места и с разбега. 3. Прыжки в длину с места и с разбега.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Понимать и выполнять технику безопасности в прыжках в длину. Учиться выполнять подготовительные упражнения перед прыжками. Осваивать технику прыжков, мягкого приземления в прыжках. Понимать и применять значение правильной работы рук, положения головы при прыжках. Развивать координацию движений в упражнениях на мелкую моторику.	Регулятивные: Определять ситуации, требующие применение правил предупреждения травматизма. Познавательные: Выделять отдельные сегменты движения для изучения. Коммуникативные: Учиться согласовывать совместные действия на уроке. Личностные: Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении заданий.	Прыжок вверх с места со взмахом и без взмаха рук. Прыжок в длину с места и с разбега на маты. Пульсометрия	3 ч	21.09 23.09 24.09
<u>Профилактика осанки и плоскостопия.</u> 1. Профилактика осанки и плоскостопия. 2. Профилактика осанки и плоскостопия.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Знать значение осанки и способы ее проверки. Развивать координацию движений в упражнениях с предметами. Учатся владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).	Регулятивные: учатся выявлять характерные особенности своей осанки. Познавательные: Определять влияние движений на организм. Коммуникативные: Согласовывать действия партнеров в эстафетах с предметами	Контроль осанки. Упражнения в равновесии на фитболах. Пульсометрия	3 ч	28.09 30.09 01.10

3. Профилактика осанки и плоскостопия.			Личностные: учатся понимать различие и похожесть своей осанки.			
<u>Метание мяча.</u> 1. Техника метания мяча в цель. 2. Метание малого мяча в цель и на дальность. 3. Техника метания мяча в цель и на дальность.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Понимать различия мячей по форме, весу, цвету; учить правильному хвату малого мяча при метаниях. Формировать точность движения при бросках мяча из разных исходных положений. Учить технике метания мяча на дальность. Знать технику безопасности при метании. Учиться технике передачи мяча партнеру в подвижных играх.	Регулятивные: постановка задачи урока на основании различия мячей. Познавательные: Попадание в цель: учиться выбирать эффективный способ решения задач. Коммуникативные: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем. Личностные: Учится быть в процессе взаимодействия между сверстниками и учителем.	Метание малого мяча в цель с места в неподвижную и подвижную цель. Метания мяча на дальность.	3 ч	05.10 07.10 08.10
<u>Кроссовая подготовка.</u> 1. Бег с изменением направления и темпа. 2. Бег с изменением направления и темпа. 3. Бег с изменением направления и темпа (до 3 минут).	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Учиться бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом. Осваивать различие медленного и быстрого темпа бега, ходьбы. Учиться координировать свои движения и согласовывать совместные действия в упражнениях с длинной скакалкой. Осваивать умения контролировать величину нагрузки по методам диагностики самочувствия.	Регулятивные: Умение выполнять задание в соответствии с целью. Организовывать свою деятельность в пространстве в изменяющихся условиях. Познавательные: Осваивать логический ход процесса прохождения дистанции. Коммуникативные: Определять возможные роли в совместной деятельности.	Бег до 300м без учета времени. Упражнения с предметами на развитие координации движений. Упражнения для развития силы.	3 ч	12.10 14.10 15.10

			Личностные: Организовывать учебное взаимодействие в группе. Формирование навыка самоконтроля.			
<p><u>Упражнения с длинной скакалке.</u></p> <p>1. Упражнения с длинной скакалкой.</p> <p>2. Упражнения на длинной скакалке.</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p>Формировать навык координации движений при выполнении прыжков. Понимать и выполнять технику безопасности при выполнении упражнений с длинной скакалкой. Развивать умение ориентироваться в пространстве, совершенствовать внимание, способствовать осознанию значения внимания для продуктивности деятельности. Осваивать технику прыжковых упражнений на длинной скакалке. Понимать и осознавать значение влияния физических упражнений, дыхательных упражнений для здоровья организма.</p>	<p>Регулятивные: Вырабатывать формально-оперативные умения и научиться применять их к решению задач.</p> <p>Познавательные: Осваивать символический язык физической культуры.</p> <p>Коммуникативные: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.</p> <p>Личностные: Учится быть в процессе взаимодействия между сверстниками и учителем.</p>	<p>Количество прыжков на двух ногах на скакалке.</p> <p>Пробегание под вращающейся скакалкой.</p>	<p>3 ч</p>	<p>19.10</p> <p>21.10</p> <p>22.10</p>

Тема	Тип/ форма урока	Планируемые результаты освоения предметных знаний	УУД	Вид контроля	Кол -во час ов	Дата
<p><u>ГИМНАСТИКА.</u></p> <p><u>Строевая подготовка.</u></p> <p><u>Профилактика осанки и плоскостопия.</u></p> <p>1. Значение гимнастических упражнений для здоровья человека.</p> <p>2. Подготовительные гимнастические упражнения.</p> <p>3. Подготовительные гимнастические упражнения (координация движений).</p> <p>4. Подготовительные гимнастические упражнения(координация движений).</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p>Различать и выполнять строевые команды: «становись», «смирно», «шеренга, колонна»; выполнять строевые приёмы. показывать: «правая, левая» рука, нога;</p> <p>Различать основные части тела.</p> <p>Выполнять основные способы передвижения.</p> <p>Определять и кратко характеризовать виды гимнастики, значение гимнастических упражнений для здоровья человека.</p> <p>Выполнять специальные подготовительные упражнения по гимнастике.</p> <p>Учатся различать упражнения на развитие гибкости, силы, координации движения.</p> <p>Развивать двигательный и эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.</p>	<p>Регулятивные: Возможность реализации полученных знаний на уроках в повседневной жизни.</p> <p>Познавательные: Формирование параметров оценки своего физического состояния.</p> <p>Коммуникативные: Учится задавать вопросы учителю.</p> <p>Личностные: Формирование созидательного отношения к своему развитию.</p>	<p>Строевые команды: «становись», «смирно», «шеренга, колонна».</p> <p>Упражнения на равновесие на фитболе.</p> <p>Пульсометрия.</p>	<p>4 ч</p>	<p>09.11</p> <p>11.11</p> <p>12.11</p> <p>16.11</p>

<p><u>Гимнастика с элементами акробатики.</u></p> <p>1. Акробатические упражнения на гимнастических матах.</p> <p>2. Акробатические упражнения на гимнастических матах</p> <p>3. Акробатические упражнения на гимнастических скамейках</p> <p>4. Акробатические упражнения на гимнастических скамейках</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Формировать навык удерживать равновесие на повышенной опоре.</p> <p>Уметь ориентироваться в пространстве.</p> <p>Развивать гибкость мышечно-связочного аппарата.</p> <p>Развивать силу мышц при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику группировки и переката.</p> <p>Выполнять основные способы передвижения на матах.</p>	<p>Регулятивные: использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Познавательные: Формулировать цели в упражнениях на развитие физических способностей.</p> <p>Коммуникативные: формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.</p> <p>Личностные: Развивать самоопределение в группе.</p>	<p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p> <p>Группировка, перекаты.</p> <p>Упражнения на развитие координацию движений.</p> <p>Пульсометрия.</p>	<p>4ч</p>	<p>16.11</p> <p>18.11</p> <p>19.11</p> <p>23.11</p>
<p><u>Гимнастика с элементами акробатики.</u></p> <p>1. Акробатические упражнения на гимнастических матах.</p> <p>2. Акробатические упражнения на гимнастических матах.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Осваивать технику выполнения акробатических упражнений: Перекаты, стойка на лопатках, мост.</p> <p>Осваивать выполнение комбинации из 2 – 3 акробатических элементов.</p> <p>Развивать гибкость мышечно-связочного аппарата. Развивать силу мышц при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Развивать координацию движений в упражнениях с мячами.</p> <p>Определять мячи по видам спорта, по цвету и весу. Развивать</p>	<p>Регулятивные: формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Познавательные: Структура комбинации из элементов.</p> <p>Коммуникативные: Формировать навык уважительного отношения к партнёру.</p> <p>Личностные: Оказывать помощь однокласснику в решении задач.</p>	<p>Правильное название акробатических элементов.</p> <p>Перекаты.</p> <p>Стойка на лопатках, согнув ноги, мост.</p> <p>Пульсометрия.</p>	<p>3ч</p>	<p>25.11</p> <p>26.11</p> <p>30.11</p>

3. Акробатические упражнения на гимнастических матах.		двигательный и эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.				
<p><u>Акробатические кувырки</u></p> <p>1. Кувырок вперед, назад на наклонной поверхности, (со страховкой)</p> <p>2. Кувырок вперед, назад на наклонной поверхности, (со страховкой)</p> <p>3. Кувырок вперед, назад на наклонной поверхности, (со страховкой),</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p>Осваивают дополнительные комплексы упражнений для мышц шеи и спины.</p> <p>Осваивают технику кувырка впереди назад на наклонной поверхности, (со страховкой)</p> <p>Развивают двигательный и эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.</p> <p>Осваивать выполнение комбинации из 2 – 3 акробатических элементов.</p>	<p>Регулятивные: Структура подготовки к травмоопасным упражнениям.</p> <p>Познавательные: Анализ акробатических упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Развивают эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.</p> <p>Личностные: Развивают эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.</p>	<p>Комплексы упражнений для мышц шеи и спины.</p> <p>Кувырок вперед на наклонной поверхности, (со страховкой), акробатические элементы.</p> <p>Пульсометрия.</p>	3 ч	<p>02.12</p> <p>03.12</p> <p>07.12</p>
<p><u>Гимнастика с элементами акробатики.</u></p> <p>1. Упражнения в висах и упорах, лазании, перелезании.</p> <p>2. Упражнения в висах и упорах, лазании, перелезании.</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p>Осваивают технику хватов в лазании по гимнастической стенке.</p> <p>Определяют точное название гимнастических снарядов.</p> <p>Определяют название части тела, при выполнении конкретного упражнения.</p> <p>Развивают силу мышц в акробатических упражнениях.</p>	<p>Регулятивные: Уметь выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p>Познавательные: Сила и техника при выполнении упражнений в висах упорах.</p> <p>Коммуникативные: учатся выражать чувства страха и тревоги при выполнении упражнения, учатся просить о поддержке.</p> <p>Личностные: Учиться исправлять технические ошибки.</p>	<p>Сгибание, разгибание рук в висе на низкой перекладине.</p> <p>Поднимание и опускание прямых ног.</p> <p>Упражнения в лазании и перелезании.</p> <p>Пульсометрия.</p>	3ч	<p>09.12</p> <p>10.12</p> <p>14.12</p>

3. Упражнения в висах и упорах, лазании, перелезании.						
<u>Гимнастика с элементами акробатики.</u> 1. Комбинации из акробатических элементов. 2. Комбинации из акробатических элементов.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Учатся оценивать элементы техники в акробатических упражнениях. Осваивать выполнение комбинации из 2 – 3 акробатических элементов. Развивать собственные ощущения в подвижные игры с предметами (цвет, форма).	Регулятивные: Оценивают выполнение акробатических элементов. Познавательные: Точность и «примерность» при выполнении движений. Коммуникативные: уметь выставить объективную оценку выступления. Личностные: Оказывать моральную поддержку себе и однокласснику.	Комбинации из 2 – 3 акробатических элементов. Подвижные игры с предметами (цвет, форма). Пульсометрия.	2ч	16.12. 17.12
<u>Гимнастика с элементами опорного прыжка</u> 1. Опорный прыжок (подскоки, спрыгивание). 2. Опорный прыжок (подскоки, спрыгивание). Подвижные игры с предметами (цвет, форма).	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Знать названия гимнастических снарядов для опорного прыжка и названия фаз прыжка. Осваивать технику подскоков, спрыгивания в опорном прыжке. Разучивать комплекс упражнений с гимнастической палкой. Уметь ориентироваться по цвету и форме предметов. Расширять двигательный и эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.	Регулятивные: Волевое усилие для достижения цели в гимнастике. Познавательные: Определять составные части прыжка. Коммуникативные: Понимать суть страховки. Личностные: Учится доверию при совместном выполнении задания.	Техника выполнения подскоков, спрыгивания. Подвижные игры с предметами (цвет, форма). Пульсометрия.	4ч	21.12 23.12 24.12 28.12

--	--	--	--	--	--	--

Тема	Тип/ форма урока	Планируемые результаты освоения предметных знаний	УУД	Вид контроля	Кол -во час ов	Дата
<p><u>Строевая подготовка.</u></p> <p>1. Построение, перестроения на месте и в движении.</p> <p>2. Построение, перестроения на месте и в движении.</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p>Различать и выполнять строевые команды: «становись», «смирно», «шеренга, колонна»; выполнять строевые приёмы. показывать: «правая, левая» рука, нога;</p> <p>Различать основные части тела.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики травматизма.</p> <p>Развивать ориентацию в пространстве, быстроту реакции в подвижных играх.</p>	<p>Регулятивные: Устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма. Познавательные: Символически показывают действие и описывают его.</p> <p>Коммуникативные: При выполнении задания сравнивают своё исполнение с другими.</p> <p>Личностные: Учатся самоконтролю самочувствия.</p>	<p>Повороты направо, налево, перестроения в шеренгу, колонну.</p> <p>Перестроения в круг.</p> <p>Пульсометрия.</p>	<p>2 ч</p>	<p>11.01</p> <p>13.01</p>
<p><u>Упражнения на длинной скакалке.</u></p> <p>1. Упражнения с длинной скакалкой</p> <p>2. Висы и упоры. Упражнения с длинной скакалкой.</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p>Осваивают технику хватов в лазании по гимнастической стенке.</p> <p>Развивают координационные способности в упражнениях с длинной скакалкой.</p> <p>Осваивают технику прыжковых упражнений.</p>	<p>Регулятивные: Дают оценку о своих знаниях о самопомощи и первой помощи при получении травмы. Познавательные: Помощь и беспомощность.</p> <p>Коммуникативные: В паре со одноклассником моделируют случаи травматизма и оказании помощи. Личностные: Обретают уверенность в своих действиях на основе полученного опыта.</p>	<p>Пробегания в различных направлениях под вращающейся скакалкой.</p> <p>Комплекс тестов №1 Пульсометрия.</p>	<p>2 ч</p>	<p>14.01</p> <p>18.01</p>

<p>1.Профилактика осанки, плоскостопия Игры с ведением мяча.</p> <p>2.Профилактика осанки, плоскостопия. Игры с ведением мяча.</p> <p>3.Профилактика осанки, плоскостопия. Игры с мячом.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Развивают координацию движений.</p> <p>Осваивают технику ведения мяча.</p> <p>Осваивают технику игровых действий.</p>	<p>Регулятивные: Умение выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p>Познавательные: Описывают технику игровых действий.</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками во время игровых действий.</p> <p>Личностные: Учатся руководствоваться правилами игры.</p>	<p>Комплекс тестов №1Пульсометрия.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Контроль осанки.</p>	<p>3 ч</p>	<p>20.01</p> <p>21.01</p> <p>25.01</p>
<p><u>Равновесие. Висы и упоры.</u></p> <p>1.Упражнения в равновесии. Висы и упоры.</p> <p>2. Координация движений на повышенной опоре.</p> <p>3. Висы и упоры. Развитие силовых способностей.</p> <p>4. Игры на развитие равновесия.</p> <p>5.Упражнения на фитболах. Игры с предметами.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Развивают равновесие.</p> <p>Развивают скоростно-силовые способности.</p> <p>Осваивают и закрепляют технику держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.</p> <p>Развивают физические способности.</p> <p>Осваивают и закрепляют технику упражнений с предметами.</p>	<p>Регулятивные: Учатся определять учебную задачу.</p> <p>Познавательные: Учатся распознавать игровые схемы.</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками во время игровых действий.</p> <p>Личностные: Развивают эмоциональный опыт для развития личностных качеств.</p>	<p>Пульсометрия.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения в висах и упорах.</p> <p>Равновесие на фитболах.</p> <p>Упражнения на силу.</p> <p>Координация движений с предметами на гимнастических матах.</p>	<p>6 ч</p>	<p>27.01</p> <p>28.01</p> <p>01.02</p> <p>03.02</p> <p>04.02</p> <p>08.02</p>

6. Игры с упражнениями в равновесии и координации движений с предметами на гимнастических матах.						
<p><u>Танцевальные упражнения.</u></p> <p>1. Танцевальные упражнения.</p> <p>2. Танцевальные упражнения.</p> <p>3. Танцевальные упражнения с предметами.</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p>Осваивают технику танцевальных упражнений, танцевальных упражнений с предметами.</p> <p>Осваивают и закрепляют технику строевых упражнений.</p>	<p>Регулятивные: Прогнозирование результатов в освоении танцевальных упражнений.</p> <p>Познавательные: Поиск танцевальных элементов в информационных источниках.</p> <p>Коммуникативные: Оказывают помощь одноклассникам в освоении танцевальных упражнений.</p> <p>Личностные: Осваивают «свободу движения» в танцевальных упражнениях.</p>	<p>Пульсометрия.</p> <p>Танцевальные упражнения.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Танцевальные упражнения с предметами.</p>	<p>3ч</p>	<p>10.02</p> <p>11.02</p> <p>15.02</p>
<p>1. Игры и упражнения на развитие ориентации в пространстве. Метание малого мяча в цель.</p> <p>2. Игры и упражнения на развитие ориентации в пространстве. Метание малого мяча в цель.</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p>Осваивают и закрепляют технику метания малого мяча в цель.</p> <p>Развивают ориентацию в пространстве.</p>	<p>Регулятивные: Прогнозирование пути выхода в сложной обстановке.</p> <p>Познавательные: Оценка своих действий.</p> <p>Коммуникативные: Взаимопомощь в сложных ситуациях. Личностные: Поиск средств для обретения уверенности в своих действиях.</p>	<p>Пульсометрия.</p> <p>Метание малого мяча в цель.</p>	<p>2 ч</p>	<p>17.02</p> <p>18.02</p>

<p><u>Прыжковые упражнения на короткой скакалке.</u></p> <p>1. Прыжки на короткой скакалке в движении и на месте.</p> <p>2. Прыжки на короткой скакалке в движении и на месте.</p> <p>3. Прыжки на короткой скакалке в движении и на месте.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Осваивают и закрепляют технику прыжков на скакалке, в длину, в высоту.</p> <p>Развивают гибкость, координацию движений.</p> <p>Совершенствуют технику прыжков на короткой скакалке.</p>	<p>Регулятивные: Оценивание качества усилий для достижения максимального результата.</p> <p>Познавательные: Усваивают правила соревнований в прыжках.</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками во время проведения соревнований.</p> <p>Личностные: Оценивают личные результаты.</p>	<p>Пульсометрия.</p>	<p>3 ч</p>	<p>22.02 24.02 25.02</p>
<p><u>Профилактика плоскостопия.</u></p> <p>1. Упражнения для профилактики плоскостопия. Лапта по упрощенным правилам.</p> <p>2. Упражнения для профилактики плоскостопия. Лапта по упрощенным правилам.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Осваивают элементарные знания о физиологических и биомеханических процессах в теле человека.</p> <p>Знакомятся с игрой «Лапта».</p> <p>Осваивают технические приёмы в игре «Лапта».</p> <p>Осваивают упражнения для профилактики плоскостопия.</p>	<p>Регулятивные: Определяют назначение утренней зарядки.</p> <p>Познавательные: Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками во время проведения игры.</p> <p>Личностные: Выбирают индивидуальную интенсивность упражнений.</p>	<p>Пульсометрия.</p> <p>Отпечатки стоп.</p> <p>Броски мяча в подвижную цель.</p>	<p>2 ч</p>	<p>01.03 03.03</p>
<p><u>Игры народов мира</u></p>	<p>ЗИМ СЗУН</p>	<p>Осваивают новые виды игр.</p> <p>Узнают о обычаях и играх народов мира.</p>	<p>Регулятивные: Выведение цели в теме игры народов мира.</p>	<p>Пульсометрия.</p> <p>Участие в играх.</p>	<p>4 ч</p>	<p>04.03 10.03</p>

<p>1. Игры народов мира на развитие двигательных способностей.</p> <p>2. Игры народов мира с театрализованными действиями.</p> <p>3. Игры народов России.</p> <p>4. Игры народов России.</p>	<p>ИНМ КЗУ</p>	<p>Опробуют на себе роли в театрализованных действиях.</p>	<p>Познавательные: Сравнительный анализ игр разных народов.</p> <p>Коммуникативные: Учатся понимать разность и единство культур разных народов.</p> <p>Личностные: Учатся выделять обычаи, присущие своему народу.</p>			<p>11.03</p> <p>15.03</p>
<p><u>Упражнения с предметами.</u></p> <p>1. Упражнения с предметами.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Закрепляют технику держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.</p> <p>Закрепляют технику в упражнениях с предметами.</p>	<p>Регулятивные: формировать благоприятное отношение к собственному развитию.</p> <p>Познавательные: значение влияния физических упражнений, дыхательных упражнений для здоровья организма.</p> <p>Коммуникативные: Формировать навык бережного отношения к инвентарю. Личностные: Понимать свои собственные результаты, делать выводы.</p>	<p>Пульсометрия.</p> <p>Упражнения с предметами.</p>	<p>3 ч</p>	<p>17.03</p> <p>18.03</p> <p>22.03</p>

Тема	Тип/ форма урока	Планируемые результаты освоения предметных знаний	УУД	Вид контроля	Кол -во час ов	Дата
<u>Кроссовая подготовка</u> 1. Спортивная ходьба. Прыжки на короткой скакалке. 2. Спортивная ходьба. Прыжки на короткой скакалке. 3. Спортивная ходьба. Прыжки на короткой скакалке.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Различать строевые команды: «становись», «смирно», «шеренга, колонна»; чётко выполнять строевые приёмы. показывать: «правая, левая» рука, нога; Учиться согласовывать совместные действия. Готовность выполнять распоряжения учителя. Определять расстояние друг от друга и соблюдать равнение. Осваивать технику беговых упражнений на короткой скакалке.	Регулятивные: Организовывать свою деятельность в пространстве. Анализировать и планировать будущие образовательные результаты. Познавательные: Понимать значение ошибки при выполнении упражнения. Коммуникативные: Играть определённую роль в совместной деятельности Личностные: Анализировать влияние своих поступков на организованность в классе.	Строевые команды. Пульсометрия. Упражнения на гибкость. Упражнения на короткой скакалке. Спортивная ходьба 250 метров.	3 ч	05.04
						07.04
						08.04
<u>Профилактика осанки и плоскостопия. Спринт</u> 1. Профилактика осанки и плоскостопия. Спринт. 2. Упражнения на фитболах. Спринт.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Знают значение осанки и способы ее проверки. Развивают координацию движений в упражнениях с предметами в равновесии. Осваивают и закрепляют технику стартовых команд.	Регулятивные: Осваивают способы проверки осанки друг у друга. Познавательные: Здоровый образ жизни. Коммуникативные: Учатся оказывать друг на друга положительное влияние. Личностные: Формирование	Стартовые команды. Контроль осанки. Бег 40-50 м. Пульсометрия.	2 ч	12.04
						14.04

			созидательного отношения к своему развитию.			
<p><u>Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.</u></p> <p>1. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.</p> <p>2. Прыжок в длину с разбега. Игры с метанием</p> <p>3. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p>Осваивают технику прыжка в длину с разбега.</p> <p>Осваивают и закрепляют технику метания малого мяча в цель, на дальность.</p>	<p>Регулятивные: Учатся определять учебную задачу.</p> <p>Познавательные: Сравнивают показатели результатов.</p> <p>Коммуникативные: Учатся уважительной критике.</p> <p>Личностные: Учатся отстаивать своё мнение.</p>	<p>Пульсометрия.</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Метание малого мяча на дальность.</p>	<p>3 ч</p>	<p>15.04</p> <p>19.04</p> <p>21.04</p>
<p><u>Игры с лёгким мячом. Прыжок в высоту с разбега.</u></p> <p>1. Прыжок в высоту с разбега. Игры с лёгким мячом (спортигры).</p> <p>2. Прыжок в высоту с разбега. Игры с лёгким мячом (спортигры)</p> <p>3. Прыжок в высоту с разбега. Игры с лёгким мячом (спортигры)</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p>Осваивают технику прыжка в высоту с разбега.</p> <p>Развивают координационные способности в играх с лёгким мячом.</p>	<p>Регулятивные: Вырабатывать формально-оперативные умения и научиться применять их к решению задач.</p> <p>Познавательные: Осваивать символический язык физической культуры.</p> <p>Коммуникативные: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.</p> <p>Личностные: Учится быть в процессе взаимодействия между сверстниками и учителем.</p>	<p>Пульсометрия.</p> <p>Прыжок в высоту с 1-3 шагов разбега.</p> <p>Упражнения с мячом.</p>	<p>3 ч</p>	<p>22.04</p> <p>26.04</p> <p>28.04</p>

<p><u>Упражнения в равновесии. Игры ракетками с предметом (мячики, волан).</u></p> <p>1. Игры ракетками с предметом. Упражнения в равновесии.</p> <p>2. Игры ракетками с предметом. Упражнения в равновесии.</p> <p>3. Игры ракетками с предметом. Упражнения в равновесии.</p>	ЗИМ	Развивают равновесие.	Регулятивные: Учатся определять учебную задачу.	Пульсометрия.	3ч	29.04	
	СЗУН	Развивают скоростно-силовые способности.	Познавательные: Сравнивают показатели результатов.	Упражнения в равновесии.			05.05
	ИНМ	Осваивают упражнения с гимнастическими палками.	Коммуникативные: Учатся уважительной критике.	Упражнения с ракетками и предметом.			06.05
КЗУ			Личностные: Учатся отстаивать своё мнение.				
<p><u>Бег медленный и с ускорениями.</u></p> <p>1. Бег медленный и с ускорениями. Игры с лёгким мячом (спортигры)</p> <p>2. Бег медленный и с ускорениями. Игры с лёгким мячом (спортигры)</p> <p>3. Бег медленный и с ускорениями. Игры с лёгким мячом (спортигры)</p>	ЗИМ	Учиться бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом.	Регулятивные: Реализовывать приобретённые умения в жизни.	Пульсометрия.	3 ч	12.05	
	СЗУН	Осваивать различие медленного и быстрого темпа бега, ходьбы.	Познавательные: Описывают упражнения. Коммуникативные: Развивают эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.	Бег медленный до 2 мин.			13.05
	ИНМ	Уметь преодолевать небольшие препятствия.	Личностные: Развивают эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.	<u>Комплекс тестов №1:</u>			17.05
КЗУ		Учиться координировать свои движения и согласовывать совместные действия в играх в спортиграх.					
		Осваивать умения контролировать величину нагрузки по методам диагностики самочувствия					

1. Упражнения и игры на развитие физических способностей	ЗИМ	Учиться координировать свои движения и ориентироваться в пространстве.	Регулятивные: Возможность реализации полученных знаний на уроках в повседневной жизни.	Пульсометрия.	3 ч	19.05
2. Упражнения и игры на развитие физических способностей	СЗУН			Комплекс тестов		20.05
3. Упражнения и игры на развитие физических способностей	ИНМ КЗУ	Развивать физические способности.	Познавательные: Формирование параметров оценки своего физического состояния. Коммуникативные: Учится задавать вопросы учителю. Личностные: Формирование созидательного отношения к своему развитию.			24.05