

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Департамент образования города Екатеринбурга
МБОУ СОШ №149



УТВЕРЖДЕНО

Директор

О. А. Добычина

Приказ № 137

от «28» 08 2023 г.

АДАптированная РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
для обучения детей с ЗПР вариант 7.2
для 1-4 класса начального общего образования
на 2023- 2024 учебный год

Екатеринбург, 2023

1 КЛАСС
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
(3 часа в неделю – 99 часов)

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, от 19 декабря 2014 г. № 1598; адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития МБОУ СОШ №149 (вариант 7.2); Примерной основной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты для обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» проявляются в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

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

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

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

Предметные результаты

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся с ЗПР научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся с ЗПР научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся с ЗПР научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты,

выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Планируемые результаты

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся с ЗПР научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся с ЗПР научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся с ЗП получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся с ЗП научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся с ЗП получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся с ЗПР планируемых результатов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с ЗПР с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Оценивание двигательных умений

Критерии оценивания двигательного умения производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движение, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах баскетбол, волейбол положение рук и ног, контроль мяча, уверенность выполняемого упражнения; в метаниях - дальность и точность полета снаряда. В любом случае движение, близкое к эталонному, максимально эффективно решает двигательную задачу.

Отметки в 1 классе не выставляются. Отслеживается продвижение обучающихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками.

Уровень	Критерии оценивания
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего)	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и

прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Формы организации деятельности - общение, реализуемое двумя сторонами дидактического взаимодействия.

На уроках физической культуры учитель применяет следующие формы организации: фронтальную, групповую, индивидуальную. В то же время в теории и методике физического воспитания выделена и особая организационно-методическая форма проведения упражнений – круговая тренировка.

Фронтальная форма организации - выполнение обучающимися всего класса одинакового для всех задания под руководством учителя.

Ведущее место при этом отводится совместной работе. Все обучающиеся слушают объяснения учителя или наблюдают за его действиями, или выполняют физические упражнения, т.е. возникают специфические коммуникативные отношения между учителем и коллективом класса. Учитель направляет работу класса непосредственно или косвенно (опосредованно).

Эффективной фронтальная форма организации может быть только в том случае, если у учителя сформированы умения держать в поле своего внимания всех обучающихся класса, обеспечивать одновременную и активную деятельность каждого ученика, поддерживать рабочую дисциплину.

Положительная сторона данной формы организации заключается в том, что в активные двигательные действия вовлекаются все ученики класса; отрицательная – здесь ограничены возможности учителя внимательно наблюдать за каждым обучающимся, нельзя вовремя предотвратить, обнаружить и исправить ошибки, постоянно следить за поведением учащихся.

Групповая форма организации - временное деление коллектива класса на несколько групп (команд, звеньев, отделений) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию учителя.

По команде учителя начинается и заканчивается работа групп и смена заданий в группах. Групповая форма применяется преимущественно в основной части урока, когда изучаются два или более разнородных и сложных физических упражнений.

Положительные моменты: стимулируется самостоятельная работа школьников, которая содействует формированию у них потребности в самообразовании, что наиболее важно на данном этапе. Учитель имеет возможность уделить больше внимания группе учащихся, выполняющих наиболее сложные упражнения, оказывать им помощь и страховать их (обеспечивать безопасность при выполнении двигательного действия).

Групповая форма занятий активизирует обучающихся, повышая их интерес к уроку, позволяет выполнять упражнения в индивидуальном темпе и ритме, подбирать упражнения, наиболее соответствующие силам и способностям состава данной группы и каждого ученика в отдельности.

На группы обучающиеся распределяются с учетом пола, уровня физической подготовленности, состояния здоровья. Выполняется эта работа в начале учебного года.

Необходима систематическая и целенаправленная подготовка коллектива к групповой форме занятий:

- постановка учебных задач, краткий инструктаж учителя;
- обсуждение и составление плана учебного задания в группе;
- определение способов его решения (ориентировочная деятельность), распределение обязанностей;
- организация работы по выполнению учебного задания;
- наблюдения учителя и корректировка работы группы и отдельных обучающихся, взаимный контроль за выполнением задания в группе;
- краткие сообщения обучающихся (по вызову учителя) о полученных результатах, общая дискуссия в классе под руководством учителя, дополнение, исправление дополнительной информации и подведение итогов деятельности;
- оценка работы групп и коллектива класса в целом.

Индивидуальная форма организации - каждый ученик выполняет индивидуальное задание независимо от других.

Такая форма организации деятельности отвечает способностям и возможностям отдельных обучающихся (и хорошо успевающих, и среднеуспевающих, и слабоуспевающих), позволяет отрегулировать темп выполнения заданий в соответствии с индивидуальными учебными возможностями учащихся при решении одних и тех же задач, например, в развитии двигательных качеств на подготовительном этапе. При этом учитель наблюдает за деятельностью каждого учащегося, помогает определить рациональный способ достижения поставленной задачи. Педагогическая ценность данной формы в том, что она содействует активизации деятельности каждого обучающегося. На уроке применяются так называемые учебные карточки, где в доступной форме предписан алгоритм индивидуального задания. Заданиям придается частично или полностью поисковый, исследовательский характер. В этом случае перед учащимися ставятся учебные задачи с определением или без определения конкретных двигательных заданий, путей решения задачи - это содействует формированию самостоятельности.

Круговая тренировка - наиболее развитая ступень групповой формы организации. Занятия физической культурой и спортом проходят одновременно в группе и как индивидуальная форма организации взаимодействия педагога (тренера, учителя) и обучающихся.

Круговая тренировка дает возможность самостоятельно получать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. Для школьного урока физической культуры эта форма приобретает особое значение, так как позволяет организовать учебную деятельность одновременно всего коллектива класса с относительной самостоятельностью и использованием большого количества оборудования и инвентаря.

Календарно-тематическое планирование 1 класс
3 часа в неделю
99 часов

№ п/п	Тема урока	Деятельность учащихся	Планируемые результаты обучения в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ)				Дата
			Познавательные результаты	Предметные результаты	Личностные результаты	Метапредметные Результаты УУД	
Легкая атлетика - 12 ч.							
1	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.		осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	
2	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	Умение чередовать бег с ходьбой.	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;	направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики	- участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.	
3	Урок-игра. Игры на свежем воздухе		в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании			
4	Развитие скоростных качеств. Бег с чередованием с ходьбой.	ОРУ. Развитие выносливости, умения распределять силы.	- творческое отношение				
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег с	ОРУ. Развитие выносливости,					

	чередованием с ходьбой.	умения распределять силы.	к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий				
6	Урок-игра. Игры на свежем воздухе							
7	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.	ОРУ. Развитие выносливости, умения распределять силы.						
8	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.	ОРУ. Развитие выносливости, умения распределять силы.						
9	Урок-игра. Игры на свежем воздухе	Игры: «Построение в шеренгу», «У ребят порядок строгий»						
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Бег с ускорением.	ОРУ. Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.						
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Бег с ускорением.	ОРУ. Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение						

		чередовать бег с ходьбой.					
12	Урок-игра. Подвижные игры.	Игры:«Считалки»; «Горелки».					
Подвижные игры - 15ч.							
13	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Разучивание игры «Пятнашки».	осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий ;	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать	мотивационная основа занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям. -учебно-познавательный интерес к подвижным играм.	-осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий ; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом.	
14	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Разучивание игры «Пятнашки».					
15	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Игры:« Забегалы», «Лягушка»					
16	Упражнения на ловкость и координацию	Подвижная игра «Удочка», «Круговая охота». Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь					

		управлять ими.		правильность выполнения двигательных действий .			
17	Упражнения на ловкость и координацию	Подвижная игра «Удочка», «Круговая охота». Регулировать эмоции в процессе игры.					
18	Урок-игра. Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями мяча.	п/и «Бросай-поймай»					
19	Подвижные игры с волейбольным мячом.	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подвижная игра «Передал — садись».					
20	Подвижные игры с волейбольным мячом.	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подвижная игра «Передал — садись».	осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий ;	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в	мотивационная основа занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям. - учебно-познавательный интерес к подвижным	осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий ; - выражать творческое отношение к выполнению	
21	Урок-игра. Игры с прыжками.	Игры: « Прыжки по кочкам», «Волк во рву»					
22	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные	Называть правила подвижных игр и выполнять их в					

	способы передвижения человека.	процессе игровой деятельности. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».		планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	игра	заданий с мячом	
23	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».					
24	Урок-игра. Играть в подвижные игры с бегом, с мячами	п/и «Мяч водящему»					
25	Ходьба и бег парами.	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Разучивание игры «К своим флажкам».	осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий;			осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий ; - выражать творческое отношение к	
26	Ходьба и бег парами.	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.					

		Разучивание игры «К своим флажкам».				выполнению заданий с мячом	
27	Урок-игра. Играть в подвижные игры с бегом, с мячами.	«Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».					
Гимнастика с элементами акробатики – 18 ч.							
28	Строевые команды. Построения и перестроения. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики.	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка».	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в	Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций	
29	Строевые команды. Построения и перестроения. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики.	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка».					
30	Урок-игра. Игры лазанием и	Игры :« Поезд», «Быстро шагай»					

	перелезанием.		ю комплексов общеразвивающих упражнений	планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.			
31	Техника кувырка вперед в упор присев.	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Подвижная игра «Тройка».					
32	Техника кувырка вперед в упор присев.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Подвижная игра «Тройка».					
33	Урок-игра. Игры с прыжками.	Игры:«Прыжок под микроскопом», «Прыгающие воробышки»					
34	Развитие	Стойка на носках, на					

	<p>координации. Передвижения по гимнастической стенке. Техника безопасности.</p>	<p>одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Подвижная игра «Пройди бесшумно»</p>					
35	<p>Развитие координации. Передвижения по гимнастической стенке. Техника безопасности.</p>	<p>Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Подвижная игра «Пройди бесшумно»</p>					
36	<p>Урок-игра. Игры на развития внимания</p>	<p>Игры:« Правильно-неправильно», «Быстро шагай»</p>					

37	Лазание по гимнастической скамейке.	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.					
38	Лазание по гимнастической скамейке.	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.	осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать	мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций	
39	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	Игры: «Поезд», «Альпинисты»					
40	Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок.	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при					

		<p>выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка. Игра «Не урони мешочек»</p>	<p>ю комплексов общеразвивающих упражнений .</p>	<p>правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>			
41	<p>Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок.</p>	<p>Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.</p>					
42	<p>Урок-игра. Эстафеты с мячами.</p>	<p>Игры: «Копна-тропинка-кочка», «Двенадцать палочек»</p>					
43	<p>Развитие силовых качеств.</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке и канату. Подтягивание.</p>					
44	<p>Развитие силовых</p>	<p>Лазание по</p>					

	качеств.	гимнастической стенке и канату.					
45	Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	Игры: «Бегуны и метатели», «Передал – садись»					
Лыжная подготовка –27 ч.							
46	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.		понимать и принимать цели, сформулированные учителем; уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	мотивационная основа занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям.	формулировать собственное мнение; Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	
47	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.						
48	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры :«Знак качества», «По местам», «Попади снежком в цель»					
49	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	Переноска и надевание лыж.					

50	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	Переноска и надевание лыж.					
51	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры: «Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?»	<p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем; уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p>	<p>Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p>	<p>мотивационная основа занятиями на свежем воздухе;</p>	<p>формулировать собственное мнение; Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>	
52	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»					
53	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню	Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»					
54	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры: «День и ночь», «Не задень»					
55	Повороты переступанием. п/и «По местам».	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной					

		скоростью					
56	Повороты переступанием. п/и «По местам».	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью					
57	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры: «Быстрый лыжник», «Попади					
58	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	<p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем; уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p>	<p>Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p>	<p>мотивационная основа занятиями на свежем воздухе;</p>	<p>формулировать собственное мнение; Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>	
59	Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью п/и «Слушай сигнал».					
60	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Игры: «Кому на снежный ком?» «Снежком по мячу»					
61	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью					
62	Попеременный двухшажный ход без палок.	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной					

	П/и «Шире шаг».	скоростью					
63	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время	Игры: «Биатлон», «Догонялки по кругу»					
64	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.					
65	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.					
66	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры «По местам», «Попади снежком в цель»					
67	Попеременный двухшажный ход с палками.	Игры: «Тройка», «Совушка», «Третий лишний», «Змейка»					
68	Попеременный двухшажный ход с палками.	Игры: «Тройка», «Совушка», «Третий лишний», «Змейка»					
69	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Игры: «Лисёнок-медвежонок», «Кто					

		быстрее?»					
70	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.					
71	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км.					
72	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры: «День и ночь», «Не задень»					

Подвижные игры -11ч.

73	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»	осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий ;	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	мотивационная основа занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям. - учебно-познавательный интерес к подвижным играм	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий ; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом	
74	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	Подвижные игры					
75	Урок-игра. Эстафеты с мячами.						
76	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка»,					

		«Охотники и утки»		- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.			
77	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	Подвижные игры					
78	Урок-игра. подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями мяча.						
79	Подвижные игры с волейбольным мячом.	Подвижные игры	осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий ;	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;	мотивационная основа занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям.	осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий ; - выразить творческое отношение к выполнению заданий с мячом	
80	Подвижные игры с волейбольным мячом.	Подвижные игры					
81	Урок-игра. Играть в подвижные игры с бегом, с мячами.						
82	Подвижные игры с волейбольным мячом.	Игры: «Мяч ловцу», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайпер», «Мини баскетбол»					
83	Подвижные игры с волейбольным мячом.	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол)					

Легкая атлетика – 16 ч.

84	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки		осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;	мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	
85	Понятие о физической культуре. Правила по	Преодоление 2-3 препятствий по	осуществлять анализ	умения принимать и сохранять	мотивационная основа на	- уметь	

	технике безопасности на уроках физической культуры.	разметкам на правильность на пятках, на носках, в полуприсяде с различным положением рук.	выполненн ых легкоатлети ческих действий; - активно	учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств	занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательны й интерес к занятиям лёгкой атлетики	слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетиче ских упражнений.	
86	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.	включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выразить творческое отношение к	(скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность;			
87	Урок-игра. Эстафеты с мячами.		к	прыжков в длину с места, разбега; в высоту;			
88	Развитие скоростных качеств. Бег с чередованием с ходьбой.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5м, эстафета с бегом на скорость.	выполнени ю комплексов общеразвив ающих упражнений с предметами и без.	- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и			
89	Развитие скоростных качеств. Бег с	Бег с изменением направлений					

	чередованием с ходьбой.	движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5м, эстафета с бегом на скорость.		контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий		
90	Урок-игра. Игры на свежем воздухе.	«Круговая эстафета» (15-30м), «Встречная эстафета» (20-30м).				
91	Совершенствование прыжка с места. Медленный бег до 3 мин.	Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180 по разметкам, в длину с места и с разбега, в высоту, через скакалку.				
92	Совершенствование прыжка с места. Медленный бег до 3 мин.	Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180 по разметкам, в длину с места и с разбега, в высоту, через скакалку.				
93	Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой					

	атлетики.					
94	Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180 по разметкам, в длину с места и с разбега с зоны отталкивания 60-70 см.				
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Бег с ускорением.	Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180 по разметкам, в длину с места и с разбега с зоны отталкивания 60-70 см.				
96	Урок-игра. Игры на свежем воздухе					
97	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.	Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность на пятках, на носках, в полуприсяде с различным положением рук.				
98	Совершенствование навыков бега.	Преодоление 2-3 препятствий по				

	Медленный бег до 3 мин.	разметкам.					
99	Урок-игра. Игры на свежем воздухе						

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

(33 часа в неделю – 99 часов)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1 дополнительного класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, от 19 декабря 2014 г. № 1598; адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития МБОУ СОШ №149 (вариант 7.2); Примерной основной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты для обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» проявляются в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

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

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

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

Предметные результаты

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся с ЗПР научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся с ЗПР научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся с ЗПР научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Планируемые результаты.

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся с ЗПР научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся с ЗПР научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся с ЗП получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся с ЗП научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся с ЗП получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся с ЗПР планируемых результатов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимся с ЗПР с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Оценивание двигательных умений

Критерии оценивания двигательного умения производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движение, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах баскетбол, волейбол положение рук и ног, контроль мяча, уверенность выполняемого упражнения; в метаниях - дальность и точность полета снаряда. В любом случае движение, близкое к эталонному, максимально эффективно решает двигательную задачу.

Отметки в 1 классе не выставляются. Отслеживается продвижение обучающихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками.

Уровень	Критерии оценивания
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего)	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Формы организации деятельности - общение, реализуемое двумя сторонами дидактического взаимодействия.

На уроках физической культуры учитель применяет следующие формы организации: фронтальную, групповую, индивидуальную. В то же время в теории и методике физического воспитания выделена и особая организационно-методическая форма проведения упражнений – круговая тренировка.

Фронтальная форма организации - выполнение обучающимися всего класса одинакового для всех задания под руководством учителя.

Ведущее место при этом отводится совместной работе. Все обучающиеся слушают объяснения учителя или наблюдают за его действиями, или выполняют физические упражнения, т.е. возникают специфические коммуникативные отношения между учителем и коллективом класса. Учитель направляет работу класса непосредственно или косвенно (опосредованно).

Эффективной фронтальная форма организации может быть только в том случае, если у учителя сформированы умения держать в поле своего внимания всех обучающихся класса, обеспечивать одновременную и активную деятельность каждого ученика, поддерживать рабочую дисциплину.

Положительная сторона данной формы организации заключается в том, что в активные двигательные действия вовлекаются все ученики класса; отрицательная – здесь ограничены возможности учителя внимательно наблюдать за каждым обучающимся, нельзя вовремя предотвратить, обнаружить и исправить ошибки, постоянно следить за поведением учащихся.

Групповая форма организации - временное деление коллектива класса на несколько групп (команд, звеньев, отделений) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию учителя.

По команде учителя начинается и заканчивается работа групп и смена заданий в группах. Групповая форма применяется преимущественно в основной части урока, когда изучаются два или более разнородных и сложных физических упражнений.

Положительные моменты: стимулируется самостоятельная работа школьников, которая содействует формированию у них потребности в самообразовании, что наиболее важно на данном этапе. Учитель имеет

возможность уделить больше внимания группе учащихся, выполняющих наиболее сложные упражнения, оказывать им помощь и страховать их (обеспечивать безопасность при выполнении двигательного действия).

Групповая форма занятий активизирует обучающихся, повышая их интерес к уроку, позволяет выполнять упражнения в индивидуальном темпе и ритме, подбирать упражнения, наиболее соответствующие силам и способностям состава данной группы и каждого ученика в отдельности.

На группы обучающиеся распределяются с учетом пола, уровня физической подготовленности, состояния здоровья. Выполняется эта работа в начале учебного года.

Необходима систематическая и целенаправленная подготовка коллектива к групповой форме занятий:

- постановка учебных задач, краткий инструктаж учителя;
- обсуждение и составление плана учебного задания в группе;
- определение способов его решения (ориентировочная деятельность), распределение обязанностей;
- организация работы по выполнению учебного задания;
- наблюдения учителя и корректировка работы группы и отдельных обучающихся, взаимный контроль за выполнением задания в группе;
- краткие сообщения обучающихся (по вызову учителя) о полученных результатах, общая дискуссия в классе под руководством учителя, дополнение, исправление дополнительной информации и подведение итогов деятельности;
- оценка работы групп и коллектива класса в целом.

Индивидуальная форма организации - каждый ученик выполняет индивидуальное задание независимо от других.

Такая форма организации деятельности отвечает способностям и возможностям отдельных обучающихся (и хорошо успевающих, и среднеуспевающих, и слабоуспевающих), позволяет отрегулировать темп выполнения заданий в соответствии с индивидуальными учебными возможностями учащихся при решении одних и тех же задач, например, в развитии двигательных качеств на подготовительном этапе. При этом учитель наблюдает за деятельностью каждого учащегося, помогает определить рациональный способ достижения поставленной задачи. Педагогическая ценность данной формы в том, что она содействует активизации деятельности каждого обучающегося. На уроке применяются так называемые учебные карточки, где в доступной форме предписан алгоритм индивидуального задания. Заданиям придается частично или полностью поисковый, исследовательский характер. В этом случае перед учащимися ставятся учебные задачи с определением или без определения конкретных двигательных заданий, путей решения задачи - это содействует формированию самостоятельности.

Круговая тренировка - наиболее развитая ступень групповой формы организации. Занятия физической культурой и спортом проходят одновременно в группе и как индивидуальная форма организации взаимодействия педагога (тренера, учителя) и обучающихся.

Круговая тренировка дает возможность самостоятельно получать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. Для школьного урока физической культуры эта форма приобретает особое значение, так как позволяет организовать учебную деятельность

одновременно всего коллектива класса с относительной самостоятельностью и использованием большого количества оборудования и инвентаря.

Календарно-тематическое планирование
1 дополнительный класс
33 часа в неделю
99 часов

№ п/п	Тема урока	Деятельность учащихся	Результаты				Дата
			Познавательные	Предметные	Личностные	Метапредметные	
Легкая атлетика - 12 ч.							
1	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.		осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	
2	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	Умение чередовать бег с ходьбой.	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей	- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики	- участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.	
3	Урок-игра. Игры на свежем воздухе		в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;				
4	Развитие скоростных качеств. Бег с чередованием с ходьбой.	ОРУ. Развитие выносливости, умения распределять силы.	- творческое				
5	Развитие скоростно-	ОРУ. Развитие					

	силовых качеств. Бег по размеченным участкам дорожки.	выносливости, умения распределять силы.	отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий				
6	Урок-игра. Игры на свежем воздухе							
7	Челночный бег. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Игра «Быстро в круг».						
8	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.	ОРУ. Развитие выносливости, умения распределять силы.						
9	Урок-игра. Игры на свежем воздухе	Игры:«Построение в шеренгу», «У ребят порядок строгий»						
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча ТБ.	ОРУ. Знакомство с броском большого мяча из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.						

		Игра «Воробьи и вороны».					
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Бег с ускорением.	ОРУ. Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.					
12	Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	Игры:«Считалки»; «Горелки».					
Подвижные игры - 15ч.							
13	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Разучивание игры «К своим флажкам».	осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий ;	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и	мотивационная основа занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям. -учебно-познавательный интерес к подвижным играм.	-осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий ; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с	
14	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Разучивание игры «Пятнашки».					

15	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Игры:« Забегалы», «Люлька»		контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий .		мячом.	
16	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Игра «Точный расчет».					
17	Упражнения на ловкость и координацию	Подвижная игра «Удочка». Подвижная игра «Круговая охота». Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.					
18	Урок-игра. Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями мяча.	п/и «Бросай-поймай»	осуществлять анализ выполненных действий;	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие	мотивационная основа занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к	осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс	
19	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой	- активно включаться				

		деятельности. Подвижная игра «Передал — садись».	в процесс выполнения заданий ;	двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий .	занятиям. -учебно- познавательн ый интерес к подвижным игра	выполнения заданий ; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом	
20	Подвижные игры с волейбольным мячом.	Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Подвижная игра					
21	Урок-игра. Игры с прыжками.	Игры:« Прыжки по кочкам», «Волк во рву»					
22	Подвижные игры с волейбольным мячом.	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».					
23	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча	осуществля			осуществлять	

		водящему».	ть анализ выполненн ых действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий ;			анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий ; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом	
24	Урок-игра. Играть в подвижные игры с бегом, с мячами	п/и «Мяч водящему»					
25	Ходьба и бег парами.	Правильно выполнять движения при забрасывании мяча в корзину.					
26	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Разучивание игры «К своим флажкам».					
27	Урок-игра. Играть в подвижные игры с бегом, с мячами.	«Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».					

Гимнастика с элементами акробатики – 18 ч.

28	Строевые команды. Построения и перестроения. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!»,	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и	Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой;	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;	
----	---	--	--	--	---	--	--

	основами акробатики.	«Стой!». Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка».	действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений	развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	- учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	- участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций	
29	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Иголка и нитка».					
30	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	Игры :« Поезд», «Быстро шагай»					
31	Техника кувырка вперед в упор присев.	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении					

		акробатического упражнения. Подвижная игра «Тройка».					
32	Техника выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине. Техника выполнения стойки на лопатках.	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах, группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.					
33	Урок-игра. Игры с прыжками.	Игры: «Прыжок под микроскопом», «Прыгающие воробышки»					
34	Жизненно важные способы передвижения	Выявлять различия в основных способах передвижения					

	человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание). Правила предупреждения травматизма.	человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Подвижная игра «Петрушка на скамейке».					
35	Развитие координации. Передвижения по гимнастической стенке. Техника безопасности.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Подвижная игра «Пройди бесшумно»					
36	Урок-игра. Игры на развития внимания	Игры:« Правильно-неправильно», «Быстро шагай»	осуществлять анализ выполненных	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на	мотивационная основа на занятия гимнастикой;	уметь слушать и вступать в диалог;	
37	Лазание по	Освоить технику	ых				

	гимнастической скамейке.	лазания по гимнастической скамейке различными способами. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.	действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;	формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	-учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций	
38	Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок.	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка. Игра «Не урони мешочек»	- выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений				
39	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	Игры:« Поезд», «Альпинисты»					
40	Акробатические	Продемонстрировать					

	комбинации.	<p>умение выполнять акробатические комбинации.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.</p> <p>Игра «Парашютисты».</p>					
41	ОРУ с гимнастической палкой.	<p>Освоить упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток.</p>					
42	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Игры: «Копна-тропинка-кочка», «Двенадцать палочек»					

43	Развитие силовых качеств.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке.					
44	Гимнастика с основами акробатики.	Проявлять качества силы, координации и выносливости. «У медведя во бору», «Через холодный ручей».					
45	Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	Игры: «Бегуны и метатели», «Передал – садись»					

Лыжная подготовка –27 ч.

46	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.		понимать и принимать цели, сформулированные учителем; уметь использовать наглядные модели; Находит	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с	мотивационная основа занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям.	формулировать собственное мнение; Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	
47	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	Переноска и надевание лыж.					

	Передвижение скользящим шагом без палок.		ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	учителем; принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;			
48	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры :«Знак качества», «По местам», «Попади снежком в цель»					
49	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	Переноска и надевание лыж.					
50	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	Переменный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой»	понимать и принимать цели, сформулированные учителем; уметь использовать наглядные модели;	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в	мотивационная основа занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям	формулировать собственное мнение; Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	
51	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры:« Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?»					
52	Передвижение	Переменный двухшажный ход без					

	скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом»и упором	Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	сотрудничестве с учителем; принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;			
53	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»					
54	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время. «День и ночь», «Не з Время.	Игры:«День и ночь», «Не задень»					
55	Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием вокруг носков.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	понимать и принимать цели, сформулированные учителем; уметь использовать наглядные	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном	мотивационная основа занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям	формулировать собственное мнение; Договариваться и приходить к общему решению в совместной	
56	Повороты переступанием. п/и «По местам».	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью					
57	Урок-игра. Игры на	Игры:«Быстрый					

	свежем воздухе в зимнее время.	лыжник», «Попади	<p>модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственны й опыт и различную информаци ю;</p>	<p>материале в сотрудничестве с учителем; принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p>		<p>деятельности.</p>	
58	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью					
59	Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью п/и «Слушай сигнал».					
60	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Игры:«Кому на снежный ком?» «Снежком по мячу»					
61	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью					
62	Подъемы и спуски с небольших склонов	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью					
63	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время	Игры:«Биатлон», «Догонялки по					

		кругу»					
64	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.					
65	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.					
66	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры «По местам», «Попади снежком в цель»					
67	Повороты переступанием	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.					
68	Попеременный двухшажный ход с палками.	Игры: «Тройка», «Совушка», «Третий лишний», «Змейка»					
69	Урок-игра. Эстафеты	Игры:« Лисёнок-					

	с мячами.	медвежонок», «Кто быстрее?»					
70	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.					
71	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.					
72	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры:«День и ночь», «Не задень»					

Подвижные игры -11ч.

73	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»	осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий ;	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в	мотивационная основа занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям. - учебно-познавательный интерес к подвижным	-осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий ; - выражать творческое отношение к выполнению	
74	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	Подвижные игры					
75	Урок-игра. Эстафеты						

	с мячами.			планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий .	играм	заданий с мячом	
76	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»					
77	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	Подвижные игры					
78	Урок-игра. подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями мяча.						
79	Подвижные игры с волейбольным мячом.	Подвижные игры	осуществлять анализ	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать	мотивационная основа занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям. -учебно-познавательный интерес к	осуществлять анализ	
80	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.	Подвижные игры	выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий ;			выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий ; - выразить творческое отношение к	
81	Урок-игра. Играть в подвижные игры с бегом, с мячами.						
82	Ходьба и бег парами	Игры: «Мяч ловцу»,					

		«Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайпер», «Мини баскетбол»		правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий .	подвижным играм	выполнению заданий с мячом	
83	Подвижные игры с волейбольным мячом.	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол)					

Легкая атлетика – 16 ч.

84	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки		осуществля ть анализ выполненн ых легкоатлети ческих действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно- силовой направленности); - планировать свои действия при	мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно- познавательны й интерес к занятиям лёгкой атлетики	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетиче ских упражнений.	
----	---	--	--	--	--	--	--

			<p>атлетике; - выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p>	<p>выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p>			
85	<p>Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.</p>	<p>Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на пятках, на носках, в полуприсяде с различным положением рук.</p>	<p>осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой</p>	<p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать</p>	<p>мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики</p>	<p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических</p>	
86	<p>Виды ходьбы с различным положением рук под счет.</p>	<p>Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в</p>	<p>включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой</p>	<p>планировать</p>			

		чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.	атлетике; - выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий		
87	Урок-игра. Эстафеты с мячами.					
88	Развитие скоростных качеств. Бег с чередованием с ходьбой.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5м, эстафета с бегом на скорость.				
89	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег по размеченным участкам дорожки.	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.				

упражнений.

90	Урок-игра. Игры на свежем воздухе.	«Круговая эстафета» (15-30м), «Встречная эстафета» (20-30м).				
91	Метание малого мяча. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Метание мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на дальность; отскокам от пола и стены.				
92	Совершенствование прыжка с места. Медленный бег до 3 мин.	Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180 по разметкам, в длину с места и с разбега, в высоту, через скакалку.				
93	Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.					
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча ТБ.	Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180 по разметкам, в длину с места и с разбега с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до				

		40 см; в высоту с 4-5 шагов с разбега с доставанием подвижных предметов.				
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Бег с ускорением.					
96	Урок-игра. Игры на свежем воздухе					
97	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.	Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность на пятках, на носках, в полуприсяде с различным положением рук.				
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча ТБ.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.				
99	Урок-игра. Игры на					

	свежем воздухе						
--	-----------------------	--	--	--	--	--	--

2 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

(3 часа в неделю – 102 часа)

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 2 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, от 19 декабря 2014 г. № 1598; адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития МБОУ СОШ №149 (вариант 7.2); Примерной основной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, М.: Просвещение, 2008г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты для обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» проявляются в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

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

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои

коррективы;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

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

Предметные результаты

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся с ЗПР научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся с ЗПР научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся с ЗПР научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки

(большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся с ЗПР планируемых результатов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимся с ЗПР с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Оценивание двигательных умений

Критерии оценивания двигательного умения производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движения, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах баскетбол, волейбол положение рук и ног, контроль мяча, уверенность выполняемого упражнения; в метаниях - дальность и точность полета снаряда. В любом случае движение, близкое к эталонному, максимально эффективно решает двигательную задачу.

«5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, оценивается движение максимально приближенное к технике эталонного. Выполненное без ошибок, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом.

«4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; движение выполнено приближенно к эталонному, но в процессе выполнения возникли незначительные ошибки, которые не повлияли на результат.

«3» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, выполненное упражнение имеет сходство с эталонным, допущены грубые ошибки, искажающие технику движения.

«2» - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; при выполнении допущены значительные ошибки, полностью искажена техника

выполнения, в результате чего нет сходства с эталоном. Упражнение не выполнено.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценивание теоретических знаний

«5» - вопрос раскрыт полностью, обучающийся использовал при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса.

«4» - вопрос раскрыт полностью, но в ответе содержатся незначительные неточности, или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений).

«3» - вопрос раскрыт, но в ответе есть грубые ошибки, или ошибок очень много.

«2» - вопрос не раскрыт. Значительные ошибки при ответе. Искражена суть поставленного вопроса. Учащийся без причины отказывается отвечать на вопрос.

Оценивание динамики развития физических качеств в зависимости от индивидуального уровня физического развития

Тестирование физических качеств обучающихся производится с 1 класса. Контроль ведется в течение всего учебного года. Оценивание производится на основе сравнения полученных результатов тестов с показанными результатами обучающихся, который были выполнены в прошлом учебном году, четверти (далее - исходный результат).

"5" - выставляется тем обучающемуся, у которых результат показанный в контрольном упражнении при сравнении с исходным является выше.

"4" - выставляется, если обучающийся повторяет исходный результат.

"3" – выставляется, если обучающийся показывает результат ниже исходного.

Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Итоговая отметка по физической культуре у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а

также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Формы организации деятельности - общение, реализуемое двумя сторонами дидактического взаимодействия.

На уроках физической культуры учитель применяет следующие формы организации: фронтальную, групповую, индивидуальную. В то же время в теории и методике физического воспитания выделена и особая организационно-методическая форма проведения упражнений – круговая тренировка.

Фронтальная форма организации - выполнение обучающимися всего класса одинакового для всех задания под руководством учителя.

Ведущее место при этом отводится совместной работе. Все обучающиеся слушают объяснения учителя или наблюдают за его действиями, или выполняют физические упражнения, т.е. возникают специфические коммуникативные отношения между учителем и коллективом класса. Учитель направляет работу класса непосредственно или косвенно (опосредованно).

Эффективной фронтальной формой организации может быть только в том случае, если у учителя сформированы умения держать в поле своего внимания всех обучающихся класса, обеспечивать одновременную и активную деятельность каждого ученика, поддерживать рабочую дисциплину.

Положительная сторона данной формы организации заключается в том, что в активные двигательные действия вовлекаются все ученики класса; отрицательная – здесь ограничены возможности учителя внимательно наблюдать за каждым обучающимся, нельзя вовремя предотвратить, обнаружить и исправить ошибки, постоянно следить за поведением учащихся.

Групповая форма организации – временное деление коллектива класса на несколько групп (команд, звеньев, отделений) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию учителя.

По команде учителя начинается и заканчивается работа групп и смена заданий в группах. Групповая форма применяется преимущественно в основной части урока, когда изучаются два или более разнородных и сложных физических упражнений.

Положительные моменты: стимулируется самостоятельная работа школьников, которая содействует формированию у них потребности в самообразовании, что наиболее важно на данном этапе. Учитель имеет возможность уделить больше внимания группе учащихся, выполняющих наиболее сложные упражнения, оказывать им помощь и страховать их (обеспечивать безопасность при выполнении двигательного действия).

Групповая форма занятий активизирует обучающихся, повышая их интерес к уроку, позволяет выполнять упражнения в индивидуальном темпе и ритме, подбирать упражнения, наиболее соответствующие силам и способностям состава данной группы и каждого ученика в отдельности.

На группы обучающиеся распределяются с учетом пола, уровня физической подготовленности, состояния здоровья. Выполняется эта работа в начале учебного года.

Необходима систематическая и целенаправленная подготовка коллектива к групповой форме занятий:

- постановка учебных задач, краткий инструктаж учителя;
- обсуждение и составление плана учебного задания в группе;
- определение способов его решения (ориентировочная деятельность), распределение обязанностей;
- организация работы по выполнению учебного задания;
- наблюдения учителя и корректировка работы группы и отдельных обучающихся, взаимный контроль за выполнением задания в группе;
- краткие сообщения обучающихся (по вызову учителя) о полученных результатах, общая дискуссия в классе под руководством учителя, дополнение, исправление дополнительной информации и подведение итогов деятельности;
- оценка работы групп и коллектива класса в целом.

В хорошо продуманной и подготовленной групповой работе, по мнению Ю.К. Бабанского, кроются большие воспитательные возможности. Кооперация побуждает учащихся обмениваться опытом, мнениями, формировать собственное мнение, обсуждать целесообразный путь выполнения поставленных заданий, познавать усвоенное. Это приучает к коллективным

методам работы.

Индивидуальная форма организации - каждый ученик выполняет индивидуальное задание независимо от других.

Такая форма организации деятельности отвечает способностям и возможностям отдельных обучающихся (и хорошо успевающих, и среднеуспевающих, и слабоуспевающих), позволяет отрегулировать темп выполнения заданий в соответствии с индивидуальными учебными возможностями учащихся при решении одних и тех же задач, например, в развитии двигательных качеств на подготовительном этапе. При этом учитель наблюдает за деятельностью каждого учащегося, помогает определить рациональный способ достижения поставленной задачи. Педагогическая ценность данной формы в том, что она содействует активизации деятельности каждого обучающегося. На уроке применяются так называемые учебные карточки, где в доступной форме предписан алгоритм индивидуального задания. Заданиям придается частично или полностью поисковый, исследовательский характер. В этом случае перед учащимися ставятся учебные задачи с определением или без определения конкретных двигательных заданий, путей решения задачи - это содействует формированию самостоятельности.

Индивидуальная форма может быть применена на уроках физической культуры всех типов.

Выполнение индивидуальных заданий начинается и заканчивается по команде учителя.

Используя индивидуальную форму на уроках, учитель полнее удовлетворяет запросы и интересы обучающихся, создает оптимальные возможности для их физической подготовки, предлагая упражнения-задания, наиболее соответствующие их учебным возможностям и потребностям, целенаправленно организуя педагогический процесс.

Круговая тренировка - наиболее развитая ступень групповой формы организации. Занятия физической культурой и спортом проходят одновременно в группе и как индивидуальная форма организации взаимодействия педагога (тренера, учителя) и обучающихся.

Круговая тренировка дает возможность самостоятельно получать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. Для школьного урока физической культуры эта форма приобретает особое значение, так как позволяет организовать учебную деятельность одновременно всего коллектива класса с относительной самостоятельностью и использованием большого количества оборудования и инвентаря.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2 КЛАСС
(3 часа в неделю – 102 часа)**

№п/п	Тема урока	Деятельность обучающихся	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ)			Коррекционная направленность	Дата
			Предметные результаты	Личностные результаты	Метапредметные результаты		
Легкая атлетика (12 ч.)							
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и подвижных игр		умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать	Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу; ориентация на понимание причины	Познавательные: планировать и контролировать учебные действия. Регулятивные: понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы; планировать свои действия в соответствии с		
2	Л/а – освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность на пятках, на носках, в полуприсяде с различным положением рук.				Корректировка техники бега	
3	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки.	Игры :«Замри», «Исправь осанку».				Развитие фантазии, воображения, наблюдательно	

			правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий .	успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическими бытовыми навыками, используемым и в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	поставленной задачей и ее реализацией; различать способы и результат действия; принимать активное участие в групповой и коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.	сти	
4	развитие навыков бега. Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве	Игры: «Пятнашки», «К своим флажкам» (кеглям)				Корректировка техники бега	
5	развитие навыков бега. Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве	Игры: «Пятнашки», «К своим флажкам» (кеглям)				Корректировка техники бега	
6	Урок-игра. Игры со скакалками.	Игры: «Зеркало», «Алфавит»				Сравнивать, анализировать, обобщать	
7	П.и.-развитие навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Ориентирование в пространстве.	Игры: «Воробьи -вороны», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».			Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы.	Фиксирование результата	
8	П.и.- закрепление и совершенствование навыков в прыжках скоростно-силовых способностей. Ориентирование в	Игры: «Прыгающие воробушки», «У медведя во бору», «Кто сказал мяу?»				Корректировка техники Фиксирование результата	

	пространстве.						
9	Урок-игра. Игры для подготовки к строю.	Игры:«Построение в шеренгу» «Быстро встань в колонну»				Развитие фантазии, воображения, наблюдательности	
10	П.и.-обучение техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Игры: «Стрелок», «Попробуй, попади», «Собери урожай».				Фиксирование результата	
11	П.и.-закрепление и совершенствование, развитие техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Игры: «Стрелок», «Попробуй, попади», «Собери урожай».				Фиксирование результата	
12	Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики .	Игры:«Считалки»; «Горелки».				Сравнивать, анализировать, обобщать	

Подвижные игры (15 ч.)

13	овладение элементарными умениями при ловле, бросках и передаче мяча.	Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».		Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу; ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическими бытовыми	Познавательные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций Регулятивные: понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;	Следить за выполнением правил игры	
14	овладение и развитие элементарных умений и навыков при ловле, бросках, передаче и ведении мяча	Игры: «Метко в цель», «У кого меньше мячей» или «Самый ловкий».				Следить за выполнением правил игры	
15	Урок-игра. Игры со скакалками.	Игры: «Забегалы», «Люлька»				Развитие фантазии, воображения, наблюдательности	
16	П.и.-развитие и совершенствование элементарных умений и навыков при ловле, бросках, передаче и ведении мяча на месте и в движении шагом и бегом.	Игры: «Школа мячей», «Копилка» или «У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй».				Следить за выполнением правил игры	
17	закрепление и совершенствование движения ловли, бросков, передачи и ведении мяча. Развитие способностей к дифференцированию	Игры: «Школа мячей», «Метко в цель», «Попади в обруч».				Сравнивать, анализировать, обобщать	

	параметров движений и ориентированию в пространстве.			навыками, используемым и в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; различать способы и результаты действия; принимать активное участие в групповой и коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.		
18	Урок-игра. Игры для подготовки к строю .	Игры:«Построимся», «Быстро встань в колонну»				Следить за выполнением правил игры	
19	совершенствование движения, ловли, бросков, передачи и ведении мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений и ориентированию в пространстве.	Игры: «Охотники и утки», «Выбивало», «Казаки разбойники» с элементами игры в волейбол.				Развитие фантазии, воображения, наблюдательности	
20	комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Овладение технико-тактическими взаимодействиями	Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки».				Развитие фантазии, воображения, наблюдательности	
21	Урок-игра. Игры с прыжками.	Игры:« Прыжки по кочкам», «Волк во рву»				Развитие фантазии, воображения, наблюдательности	
22	комплексное развитие и совершенствование координационных и кондиционных	Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки».				Следить за выполнением правил игры	

	способностей. Овладение технико-тактическими взаимодействиями						
23	совершенствование технико-тактических взаимодействий игроков в команде. Комплексное развитие игровых способностей и навыков.	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол)					Сравнивать, анализировать, обобщать
24	Урок-игра. Игры для подготовки к строю.	Игры: «Класс, смирно», «Кто быстрее встанет в круг»					Следить за выполнением правил игры
25	знание о физической культуре в спорте.	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол), «Охотники и утки».					Следить за выполнением правил игры
26	самостоятельные занятия. Закрепление двигательных и игровых навыков, умений и способностей, координационных и кондиционных.	На выбор учащихся в соответствии с изученным материалом.					Развитие фантазии, воображения, наблюдательности

27	Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча .	Игры:«Метко в цель», «Гонка мячей»					Следить за выполнением правил игры
Гимнастика (18 ч.)							
28	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики Знания о физической культуре	Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.	.умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	Личностные мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	Познавательные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций	Корректировка движений, страховка Корректировка движений, страховка Сравнивать, анализировать, обобщать	
29	изучение и освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем флажками.					
30	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	Игры :« Поезд», «Быстро шагай»					

31	изучение и освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;		<p>Регулятивные: уменья принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения</p>	Корректировка движений, страховка	
32	освоение и совершенствование акробатических упражнений, развитие координационных способностей.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	- адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.			Корректировка движений, страховка	
33	Урок-игра. Игры с прыжками.	Игры: «Прыжок под микроскопом», «Прыгающие воробышки»				Развитие фантазии, воображения, наблюдательности	
34	освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вес на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа, согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.				Корректировка движений, страховка	
35	изучение и освоение навыков лазанья и	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в				Корректировка движений,	

	перелезания, развитие силовых и координационных способностей, формирование правильной осанки.	упоре стоя на коленях и лёжа на животе подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота 60 см.); лазанье по канату.			двигательных действий.	страховка	
36	Урок-игра. Игры на развития внимания	Игры:« Правильно-неправильно», «Быстро шагай»				Сравнивать, анализировать, обобщать	
37	изучение и освоение навыков в опорных прыжках, , развитие силовых и координационных способностей.	Перелезание через гимнастического коня, козла				Корректировка движений, страховка	
38	освоение и закрепление навыков в опорных прыжках, развитие силовых и координационных способностей.	Перелезание через гимнастического коня, козла				Корректировка движений, страховка	
39	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	Игры:« Поезд», «Альпинисты»				Следить за выполнением правил игры	
40	освоение навыков	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на				Корректировка движений,	

	равновесия.	бревне(высота 60 см.) на одной и двух ногах; ходьба по рейке, гимнастической скакалки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.				страховка	
41	освоение строевых упражнений	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда: «на два, четыре шага разомкнись!»				Корректировка движений, страховка	
42	Урок-игра. Игры на развитие внимания .	Игры: «Копна-тропинка-кочка», «Двенадцать палочек»			уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций	Следить за выполнением правил игры	
43	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации				Корректировка движений, страховка	

		(комплексы) ОРУ различной координационной сложности.					
44	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации (комплексы) ОРУ различной координационной сложности.				Корректировка движений, страховка	
45	Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	Игры: «Бегуны и метатели», «Передал – садись»				Следить за выполнением правил игры	

Лыжная подготовка(27 ч.)

46	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.		Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с	Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу; ориентация	Познавательные: планировать и контролировать учебные действия. Регулятивные: понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы; планировать свои	Корректировка движений	
47	Повороты на месте переступанием вокруг	Переноска и надевание лыж.				Корректировка	

	пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.		учителем; принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	на понимание причины успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическими бытовыми навыками, используемым и в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; различать способы и результаты действия; принимать активное участие в групповой и коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	движений	
48	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры :«Знак качества», «По местам», «Попади снежком в цель»				Развитие фантазии, воображения, наблюдательности	
49	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	Переноска и надевание лыж.				Корректировка движений	
50	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	Переменный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой»	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;			Корректировка движений	
51	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры:« Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?»				Развивать фантазию, наблюдательность	
52	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с	Переменный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой».				Корректировка движений	

	палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором	принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;				
53	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»				Корректировка движений	
54	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время. «День и ночь».	Игры: «День и ночь», «Не задень»				Следить за выполнением правил игры	
55	б) Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием вокруг носков.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;			Корректировка движений	
56	Повороты переступанием. п/и «По местам».	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью				Корректировка движений	
57	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры: «Быстрый лыжник», «Попади				Сравнивать, анализировать, обобщать	
58	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью				Корректировка движений	
59	Спуски в низкой стойке.	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью				Корректировка движений	

		п/и «Слушай сигнал».	принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;					
60	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Игры:«Кому на снежный ком?» «Снежком по мячу»					Развивать фантазию, наблюдательность	
61	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью					Корректировка техники Фиксирование результата	
62	Подъемы и спуски с небольших склонов	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью					Корректировка техники Фиксирование результата	
63	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время	Игры:«Биатлон», «Догонялки по кругу»					Следить за выполнением правил игры	
64	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.					Корректировка движений	
65	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в				Корректировка движений		

		высокой и низкой стойках.					
66	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры«По местам», «Попади снежком в цель»					Следить за выполнением правил игры
67	Повороты переступанием	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.					Корректировка движений
68	Попеременный двухшажный ход с палками.	Игры: «Тройка», «Совушка», «Третий лишний», «Змейка»					Корректировка движений
69	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Игры:« Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?»					Развивать фантазию, наблюдательность
70	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.					Корректировка движений
71	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.					Корректировка техники Фиксирование результата
72	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры:«День и ночь», «Не задень»					

Подвижные игры (11 ч.)

73	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий . - умения принимать и	Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, мотивация занятия свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям. - учебно-познавательный интерес к подвижным играм ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий ; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом <i>Познавательные</i> : осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий ; - выражать творческое отношение к выполнению	Развивать фантазию, наблюдательность Следить за выполнением правил игры Развивать фантазию, наблюдательность Следить за выполнением правил игры Следить за выполнением правил игры Развивать фантазию, наблюдательность	
74	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Подвижные игры					
75	Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Выбивалы»						
76	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»					
77	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Подвижные игры					
78	Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта»						

			<p>сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий . 	<p>учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическими бытовыми навыками, используемым и в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.</p>	<p>заданий с мячом</p> <p>Регулятивные:</p> <p>понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; различать способы и результат действия; принимать активное участие в групповой и коллективной работе;</p> <p>адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.</p> <p>Коммуникативные: умение</p>		
79	П.и – воспитание чувства команды	Подвижные игры				Развитие фантазии, воображения, наблюдательности	
80	П.и – воспитание чувства	Подвижные игры				Следить за выполнением	

	команды				слушать, задавать вопросы.	правил игры	
81	Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо» «Борьба за мяч»				Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Следить за выполнением правил игры	
82	П.и – комплексное развитие и совершенствование координационных и кондиционных способностей. Овладение технико-тактическими взаимодействиями	Игры: «Мяч ловцу», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайпер», «Мини баскетбол»				Следить за выполнением правил игры	
83	П.и- совершенствование технико - тактических взаимодействий игроков в команде. Комплексное развитие игровых способностей и навыков.	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол)				Следить за выполнением правил игры	
Легкая атлетика (19 ч.)							
84	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки		умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на	Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, интереса к	Познавательны е: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Следить за выполнением правил игры	

			<p>формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p>	<p>легкой атлетике;</p> <p>ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критериев успешности; овладение практическими бытовыми навыками, используемым и в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества</p>	<p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Регулятивные: организация рабочего места.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать, договариваться, задавать вопросы.</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

				со взрослыми и сверстниками.			
85	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность на пятках, на носках, в полуприсяде с различным положением рук.				Корректировка техники бега	
86	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.				Корректировка техники бега	
87	Урок-игра. Эстафеты с мячами.					Следить за выполнением правил игры	
88	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5м, эстафета с бегом на скорость.				Корректировка техники Фиксирование результата	
89	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости,	- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать			Корректировка техники Фиксирование	

	30секунд	с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий
90	Урок-игра. Игры -испытания.	«Круговая эстафета» (15-30м), «Встречная эстафета» (20-30м).	
91	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	Метание мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на дальность; отскокам от пола и стены.	
92	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180 по разметкам, в длину с места и с разбега, в высоту, через скакалку.	
93	Урок-игра. Подвижные игры		умения принимать и сохранять учебную задачу,
94	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-	Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180 по разметкам, в длину с места и с разбега с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов с разбега с	

	результата	
	Следить за выполнением правил игры	
	Корректировка техники бега	
	Корректировка техники бега	
	Следить за выполнением правил игры	
	Фиксирование результата	

	воробушки».	доставанием подвижных предметов; через вращающуюся скакалку (до 8-ми прыжков).	направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа
95	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».		
96	Урок-эстафета.		
97	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Рыбаки и рыбки»	Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность на пятках, на носках, в полуприсяде с различным положением рук.	
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча ТБ.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.	
99	Урок-игра. Игры на свежем воздухе		
100	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места.	Бег с изменением направлений движения	

	Фиксирование результата	
	Следить за выполнением правил игры	
	Корректировка движений Корректировка техники бега	
	Корректировка движений Корректировка техники бега	
	Сравнивать, анализировать, обобщать	
	Корректировка техники	

	«Рыбаки и рыбки», «Невод»	(«змейка», «восьмерка», «паровозик»), по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5м, эстафета с бегом на скорость.	решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий		Фиксирование результата	
101	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Круговая эстафета» (15-30м), «Встречная эстафета» (20- 30м).			Корректировка техники Фиксирование результата	
102	Урок-игра. Игры на свежем воздухе				Развивать фантазию	

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3 КЛАСС

(3 часа в неделю – 102 часа)

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 3 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, от 19 декабря 2014 г. № 1598; адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития МБОУ СОШ №149 (вариант 7.2); Примерной основной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, М.: Просвещение, 2008г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты для обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» проявляются в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

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

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР *метапредметные результаты* обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

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

Предметные результаты

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся с ЗПР научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся с ЗПР научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся с ЗПР научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся с ЗПР планируемых результатов.

При этом *итоговая оценка* ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимся с ЗПР с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Оценивание двигательных умений

Критерии оценивания двигательного умения производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движения, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах баскетбол, волейбол положение рук и ног, контроль мяча, уверенность выполняемого упражнения; в метаниях - дальность и точность полета снаряда. В любом случае движение, близкое к эталонному, максимально эффективно решает двигательную задачу.

«5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, оценивается движение максимально приближенное к технике эталонного. Выполненное без ошибок, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом.

«4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; движение выполнено приближенно к эталонному, но в процессе выполнения возникли незначительные ошибки, которые не повлияли на результат.

«3» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, выполненное упражнение имеет сходство с эталонным, допущены грубые ошибки, искажающие технику движения.

«2» - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; при выполнении допущены значительные ошибки, полностью искажена техника выполнения, в результате чего нет сходства с эталоном. Упражнение не выполнено.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценивание теоретических знаний

«5» - вопрос раскрыт полностью, обучающийся использовал при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса.

«4» - вопрос раскрыт полностью, но в ответе содержатся незначительные неточности, или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений).

«3» - вопрос раскрыт, но в ответе есть грубые ошибки, или ошибок очень много.

«2» - вопрос не раскрыт. Значительные ошибки при ответе. Искажена суть поставленного вопроса. Учащийся без причины отказывается отвечать на вопрос.

Оценивание динамики развития физических качеств в зависимости от индивидуального уровня физического развития

Тестирование физических качеств обучающихся производится с 1 класса. Контроль ведется в течение всего учебного года. Оценивание производится на основе сравнения полученных результатов тестов с показанными результатами обучающихся, который были выполнены в прошлом учебном году, четверти (далее - исходный результат).

"5" - выставляется тем обучающемуся, у которых результат показанный в контрольном упражнении при сравнении с исходным является выше.

"4" - выставляется, если обучающийся повторяет исходный результат.

"3" – выставляется, если обучающийся показывает результат ниже исходного.

Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Итоговая отметка по физической культуре у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и

практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Формы организации деятельности - общение, реализуемое двумя сторонами дидактического взаимодействия.

На уроках физической культуры учитель применяет следующие формы организации: ***фронтальную, групповую, индивидуальную***. В то же время в теории и методике физического воспитания выделена и особая организационно-методическая форма проведения упражнений – ***круговая тренировка***.

Фронтальная форма организации - выполнение обучающимися всего класса одинакового для всех задания под руководством учителя.

Ведущее место при этом отводится совместной работе. Все обучающиеся слушают объяснения учителя или наблюдают за его действиями, или выполняют физические упражнения, т.е. возникают специфические коммуникативные отношения между учителем и коллективом класса. Учитель направляет работу класса непосредственно или косвенно (опосредованно).

Эффективной фронтальной формой организации может быть только в том случае, если у учителя сформированы умения держать в поле своего внимания всех обучающихся класса, обеспечивать одновременную и активную деятельность каждого ученика, поддерживать рабочую дисциплину.

Положительная сторона данной формы организации заключается в том, что в активные двигательные действия вовлекаются все ученики класса; отрицательная – здесь ограничены возможности учителя внимательно наблюдать за каждым обучающимся, нельзя вовремя предотвратить, обнаружить и исправить ошибки, постоянно следить за поведением учащихся.

Групповая форма организации - временное деление коллектива класса на несколько групп (команд, звеньев, отделений) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию учителя.

По команде учителя начинается и заканчивается работа групп и смена заданий в группах. Групповая форма применяется преимущественно в основной части урока, когда изучаются два или более разнородных и сложных физических упражнений.

Положительные моменты: стимулируется самостоятельная работа школьников, которая содействует формированию у них потребности в самообразовании, что наиболее важно на данном этапе. Учитель имеет возможность уделить больше внимания группе учащихся, выполняющих наиболее сложные упражнения, оказывать им помощь и страховать их (обеспечивать безопасность при выполнении двигательного действия).

Групповая форма занятий активизирует обучающихся, повышая их интерес к уроку, позволяет выполнять упражнения в индивидуальных темпе и ритме, подбирать упражнения, наиболее соответствующие силам и способностям состава данной группы и каждого ученика в отдельности.

На группы обучающиеся распределяются с учетом пола, уровня физической подготовленности, состояния здоровья. Выполняется эта работа в начале учебного года.

Необходима систематическая и целенаправленная подготовка коллектива к групповой форме занятий:

- постановка учебных задач, краткий инструктаж учителя;
- обсуждение и составление плана учебного задания в группе;
- определение способов его решения (ориентировочная деятельность), распределение обязанностей;
- организация работы по выполнению учебного задания;
- наблюдения учителя и корректировка работы группы и отдельных обучающихся, взаимный контроль за выполнением задания в группе;
- краткие сообщения обучающихся (по вызову учителя) о полученных результатах, общая дискуссия в классе под руководством учителя, дополнение, исправление дополнительной информации и подведение итогов деятельности;
- оценка работы групп и коллектива класса в целом.

В хорошо продуманной и подготовленной групповой работе, по мнению Ю.К. Бабанского, кроются большие воспитательные возможности. Кооперация побуждает учащихся обмениваться опытом, мнениями, формировать собственное мнение, обсуждать целесообразный путь выполнения поставленных заданий, познавать усвоенное. Это приучает к коллективным методам работы.

Индивидуальная форма организации - каждый ученик выполняет индивидуальное задание независимо от других.

Такая форма организации деятельности отвечает способностям и возможностям отдельных обучающихся (и хорошо успевающих, и среднеуспевающих, и слабоуспевающих), позволяет отрегулировать темп выполнения заданий в соответствии с индивидуальными учебными возможностями учащихся при решении одних и тех же задач, например, в развитии двигательных качеств на подготовительном этапе. При этом учитель наблюдает за деятельностью каждого учащегося, помогает определить рациональный способ достижения поставленной задачи. Педагогическая ценность данной формы в том, что она содействует активизации деятельности каждого обучающегося. На уроке применяются так называемые учебные карточки, где в доступной форме предписан алгоритм индивидуального задания. Заданиям придается частично или полностью поисковый, исследовательский характер. В этом случае перед учащимися ставятся учебные задачи с определением или без определения конкретных двигательных заданий, путей решения задачи - это содействует формированию самостоятельности.

Индивидуальная форма может быть применена на уроках физической культуры всех типов.

Выполнение индивидуальных заданий начинается и заканчивается по команде учителя.

Используя индивидуальную форму на уроках, учитель полнее удовлетворяет запросы и интересы обучающихся, создает оптимальные возможности для их физической подготовки, предлагая упражнения-задания, наиболее соответствующие их учебным возможностям и потребностям, целенаправленно организуя педагогический процесс.

Круговая тренировка - наиболее развитая ступень групповой формы организации. Занятия физической культурой и спортом проходят одновременно в группе и как индивидуальная форма организации взаимодействия педагога (тренера, учителя) и обучающихся.

Круговая тренировка дает возможность самостоятельно получать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. Для школьного урока физической культуры эта форма приобретает особое значение, так как позволяет организовать учебную деятельность одновременно всего коллектива класса с относительной самостоятельностью и использованием большого количества оборудования и инвентаря.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
3 КЛАСС
(3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ – 102 ЧАСА)

№п/п	Тема урока	Деятельность обучающихся	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ)			Коррекционная направленность	Дата
			Предметные результаты	Личностные результаты	Метапредметные результаты		
Легкая атлетика (12 ч.)							
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и подвижных игр		умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);	Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу; ориентация на понимание причины	Познавательные: планировать и контролировать учебные действия. Регулятивные: понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы; планировать свои действия в соответствии с		
2	Л/а – освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность на пятках, на носках, в полуприсяде с различным положением рук.				Корректировка техники бега	
3	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки.	Игры :«Замри», «Исправь осанку».				Развитие фантазии, воображения, наблюдательно	

			- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическими бытовыми навыками, используемым и в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	поставленной задачей и ее реализацией; различать способы и результат действия; принимать активное участие в групповой и коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.	сти	
4	развитие навыков бега. Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве	Игры: «Пятнашки», «К своим флажкам» (кеглям)	- адекватно воспринимать оценку учителя;			Корректировка техники бега	
5	развитие навыков бега. Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве	Игры: «Пятнашки», «К своим флажкам» (кеглям)	-оценивать правильность выполнения двигательных действий .			Корректировка техники бега	
6	Урок-игра. Игры со скакалками.	Игры:«Зеркало», «Алфавит»				Сравнивать, анализировать, обобщать	
7	П.и.-развитие навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Ориентирование в пространстве.	Игры: «Воробьи -вороны», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».			Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы.	Фиксирование результата	
8	П.и.- закрепление и совершенствование навыков в прыжках скоростно-силовых способностей. Ориентирование в	Игры: «Прыгающие воробушки», «У медведя во бору», «Кто сказал мяу?»				Корректировка техники Фиксирование результата	

	пространстве.						
9	Урок-игра. Игры для подготовки к строю.	Игры:«Построение в шеренгу» «Быстро встань в колонну»				Развитие фантазии, воображения, наблюдательности	
10	П.и.-обучение техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Игры: «Стрелок», «Попробуй, попади», «Собери урожай».				Фиксирование результата	
11	П.и.-закрепление и совершенствование, развитие техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Игры: «Стрелок», «Попробуй, попади», «Собери урожай».				Фиксирование результата	
12	Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики .	Игры:«Считалки»; «Горелки».				Сравнивать, анализировать, обобщать	

Подвижные игры (15 ч.)

13	овладение элементарными умениями при ловле, бросках и передаче мяча.	Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».		Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу; ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическими бытовыми	Познавательные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций Регулятивные: понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;	Следить за выполнением правил игры	
14	овладение и развитие элементарных умений и навыков при ловле, бросках, передаче и ведении мяча	Игры: «Метко в цель», «У кого меньше мячей» или «Самый ловкий».				Следить за выполнением правил игры	
15	Урок-игра. Игры со скакалками.	Игры: «Забегалы», «Люлька»				Развитие фантазии, воображения, наблюдательности	
16	П.и.-развитие и совершенствование элементарных умений и навыков при ловле, бросках, передаче и ведении мяча на месте и в движении шагом и бегом.	Игры: «Школа мячей», «Копилка» или «У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй».				Следить за выполнением правил игры	
17	закрепление и совершенствование движения ловли, бросков, передачи и ведении мяча. Развитие способностей к дифференцированию	Игры: «Школа мячей», «Метко в цель», «Попади в обруч».				Сравнивать, анализировать, обобщать	

	параметров движений и ориентированию в пространстве.			навыками, используемым и в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; различать способы и результаты действия; принимать активное участие в групповой и коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.		
18	Урок-игра. Игры для подготовки к строю .	Игры:«Построимся», «Быстро встань в колонну»				Следить за выполнением правил игры	
19	совершенствование движения, ловли, бросков, передачи и ведении мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений и ориентированию в пространстве.	Игры: «Охотники и утки», «Выбивало», «Казачьи разбойники» с элементами игры в волейбол.				Развитие фантазии, воображения, наблюдательности	
20	комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Овладение технико-тактическими взаимодействиями	Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки».				Развитие фантазии, воображения, наблюдательности	
21	Урок-игра. Игры с прыжками.	Игры:« Прыжки по кочкам», «Волк во рву»				Развитие фантазии, воображения, наблюдательности	
22	комплексное развитие и совершенствование координационных и кондиционных	Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки».				Следить за выполнением правил игры	

	способностей. Овладение технико-тактическими взаимодействиями						
23	совершенствование технико-тактических взаимодействий игроков в команде. Комплексное развитие игровых способностей и навыков.	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол)					Сравнивать, анализировать, обобщать
24	Урок-игра. Игры для подготовки к строю.	Игры: «Класс, смирно», «Кто быстрее встанет в круг»					Следить за выполнением правил игры
25	знание о физической культуре в спорте.	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол), «Охотники и утки».					Следить за выполнением правил игры
26	самостоятельные занятия. Закрепление двигательных и игровых навыков, умений и способностей, координационных и кондиционных.	На выбор учащихся в соответствии с изученным материалом.					Развитие фантазии, воображения, наблюдательности

27	Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча .	Игры:«Метко в цель», «Гонка мячей»				Следить за выполнением правил игры	
Гимнастика (18 ч.)							
28	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики Знания о физической культуре	Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.	. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия	Личностные мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами	Познавательные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств. Коммуникативные: - уметь слушать и	Корректировка движений, страховка	
29	изучение и освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами, развитие	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1				Корректировка движений, страховка	

	координационных, силовых способностей и гибкости.	кг), обручем флажками.	при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	акробатики.	вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа		
30	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	Игры :« Поезд», «Быстро шагай»				Сравнивать, анализировать, обобщать	
31	изучение и освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;			Корректировка движений, страховка	
32	освоение и совершенствование акробатических упражнений, развитие координационных способностей.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.			Корректировка движений, страховка	
33	Урок-игра. Игры с прыжками.	Игры:«Прыжок под микроскопом», «Прыгающие воробышки»				Развитие фантазии, воображения, наблюдательности	
34	освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Упражнения в вися стоя и лёжа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вес на согнутых руках; подтягивание в вися лёжа, согнувшись, то же из седа ноги врось и в вися на		Корректировка движений, страховка			

		канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.			решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;		
35	изучение и освоение навыков лазанья и перелезания, развитие силовых и координационных способностей, формирование правильной осанки.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота 60 см.); лазанье по канату.			-оценивать правильность выполнения двигательных действий.	Корректировка движений, страховка	
36	Урок-игра. Игры на развития внимания	Игры:« Правильно-неправильно», «Быстро шагай»				Сравнивать, анализировать, обобщать	
37	изучение и освоение навыков в опорных прыжках, , развитие силовых и координационных способностей.	Перелезание через гимнастического коня, козла				Корректировка движений, страховка	
38	освоение и закрепление навыков в опорных прыжках, развитие силовых и координационных	Перелезание через гимнастического коня, козла				Корректировка движений, страховка	

	способностей.						
39	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	Игры:« Поезд», «Альпинисты»					Следить за выполнением правил игры
40	освоение навыков равновесия.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне(высота 60 см.) на одной и двух ногах; ходьба по рейке, гимнастической скакалки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.					Корректировка движений, страховка
41	освоение строевых упражнений	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда: «на два, четыре шага разомкнись!»					Корректировка движений, страховка
42	Урок-игра. Игры на развитие внимания .	Игры: «Копна-тропинка-кочка», «Двенадцать палочек»			уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в		Следить за выполнением правил игры

43	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации (комплексы) ОРУ различной координационной сложности.			коллективном обсуждении акробатических комбинаций	Корректировка движений, страховка	
44	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации (комплексы) ОРУ различной координационной сложности.				Корректировка движений, страховка	
45	Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	Игры: «Бегуны и метатели», «Передал – садись»				Следить за выполнением правил игры	

Лыжная подготовка(27 ч.)

46	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения на		Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать	Формирование: положительного отношения к урокам	Познавательные: планировать и контролировать учебные действия.	Корректировка движений	
----	--	--	---	---	---	------------------------	--

	уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.		выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;	физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу; ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическими бытовыми навыками, используемым и в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание,	Регулятивные: понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; различать способы и результат действия; принимать активное участие в групповой и коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы.		
47	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	Переноска и надевание лыж.	принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;			Корректировка движений	
48	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры :«Знак качества», «По местам», «Попади снежком в цель»				Развитие фантазии, воображения, наблюдательности	
49	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	Переноска и надевание лыж.				Корректировка движений	
50	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	Переменный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой»	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем			Корректировка движений	
51	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее	Игры:« Лисёнок-медвежонок», «Кто				Развивать фантазию,	

	время.	быстрее?»	ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;	подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	наблюдательно сть	
52	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Переменный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом»и упором	принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;			Корректировка движений	
53	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»				Корректировка движений	
54	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время. «День и ночь».	Игры:«День и ночь», «Не задень»				Следить за выполнением правил игры	
55	бПодъем ступающим шагом. Повороты переступанием вокруг носков.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем			Корректировка движений	
56	Повороты переступанием. п/и «По местам».	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью				Корректировка движений	
57	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее	Игры:«Быстрый лыжник»,				Сравнивать, анализировать,	

	время.	«Попади	<p>ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p>принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p>			обобщать		
58	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью					Корректировка движений	
59	Спуски в низкой стойке.	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью п/и «Слушай сигнал».					Корректировка движений	
60	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Игры:«Кому на снежный ком?» «Снежком по мячу»					Развивать фантазию, наблюдательность	
61	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью					Корректировка техники Фиксирование результата	
62	Подъемы и спуски с небольших склонов	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью					Корректировка техники Фиксирование результата	
63	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время	Игры:«Биатлон», «Догонялки по кругу»					Следить за выполнением правил игры	

64	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.				Корректировка движений	
65	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.				Корректировка движений	
66	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры «По местам», «Попади снежком в цель»				Следить за выполнением правил игры	
67	Повороты переступанием	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.				Корректировка движений	
68	Попеременный двухшажный ход с палками.	Игры: «Тройка», «Совушка», «Третий лишний», «Змейка»				Корректировка движений	
69	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Игры: «Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?»				Развивать фантазию, наблюдательность	
70	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.				Корректировка движений	
71	Передвижение на лыжах до 1,5 км	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.				Корректировка техники Фиксирование	

	П/и «Снежные снайперы».					результата	
72	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры:«День и ночь», «Не задень»					
Подвижные игры (11 ч.)							
73	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);	Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, мотивационная основа занятиями на свежем воздухе;	- осуществлять анализ выполненных действий;	Развивать фантазию, наблюдательность	
74	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Подвижные игры			- активно включаться в процесс выполнения заданий ;	Следить за выполнением правил игры	
75	Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Выбивалы»		- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	- учебно-познавательный интерес к занятиям.	- выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом	Развивать фантазию, наблюдательность	
76	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»		- учебно-познавательный интерес к подвижным играм	<i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных действий;	Следить за выполнением правил игры	
77	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Подвижные игры	- адекватно воспринимать	ориентация на понимание		Следить за выполнением правил игры	

	качеств		оценку учителя;	причины	- активно		
78			-оценивать правильность выполнения двигательных действий . -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность	успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическими бытовыми навыками, используемым и в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	включаться в процесс выполнения заданий ; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом Регулятивные: понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; различать способы и результат действия; принимать активное участие в групповой и	Развивать фантазию, наблюдательно сть	

Урок-игра. Игра с
элементами баскетбола

« Круговая лапта»

79	П.и – воспитание чувства команды	Подвижные игры	выполнения двигательных действий .	<p>коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы.</p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	Развитие фантазии, воображения, наблюдательности	
80	П.и – воспитание чувства команды	Подвижные игры			Следить за выполнением правил игры	
81	Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо» «Борьба за мяч»				Следить за выполнением правил игры	
82	П.и – комплексное развитие и совершенствование координационных и кондиционных способностей. Овладение технико-тактическими взаимодействиями	Игры: «Мяч ловцу», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайпер», «Мини баскетбол»			Следить за выполнением правил игры	
83	П.и- совершенствование технико - тактических взаимодействий игроков в команде. Комплексное развитие игровых способностей и навыков.	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол)			Следить за выполнением правил игры	
Легкая атлетика (19 ч.)						

84	<p>Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки</p>		<p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности) ;</p> <p>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p>	<p>Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, интереса к легкой атлетике; ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критериев ее успешности; овладение практическими бытовыми навыками, используемым и в повседневной жизни (ловля,</p>	<p>Познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Регулятивные: организация рабочего места.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать, договариваться, задавать вопросы.</p>	<p>Следить за выполнением правил игры</p>	
----	--	--	--	---	---	---	--

				метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.		
85	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность на пятках, на носках, в полуприсяде с различным положением рук.				Корректировка техники бега
86	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.				Корректировка техники бега
87	Урок-игра. Эстафеты с мячами.					Следить за выполнением правил игры
88	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), по размеченным участкам				Корректировка техники Фиксирование результата

		дорожки, челночный бег 3*5м, эстафета с бегом на скорость.	
89	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	
90	Урок-игра. Игры -испытания.	«Круговая эстафета» (15-30м), «Встречная эстафета» (20-30м).	- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
91	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	Метание мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на дальность; отскокам от пола и стены.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
92	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180 по разметкам, в длину с места и с разбега, в высоту, через скакалку.	- адекватно воспринимать
93	Урок-игра.		

	Корректировка техники Фиксирование результата	
	Следить за выполнением правил игры	
	Корректировка техники бега	
	Корректировка техники бега	
	Следить за выполнением	

	Подвижные игры		оценку учителя;
94	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180 по разметкам, в длину с места и с разбега с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов с разбега с доставанием подвижных предметов; через вращающуюся скакалку (до 8-ми прыжков).	-оценивать правильность выполнения двигательных действий
95	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».		
96	Урок-эстафета.		умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств
97	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Рыбаки и рыбки»	Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность на пятках, на носках, в полуприсяде с различным положением рук.	
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча ТБ.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании	(скоростно-

	правил игры	
	Фиксирование результата	
	Фиксирование результата	
	Следить за выполнением правил игры	
	Корректировка движений	
	Корректировка техники бега	
	Корректировка движений	
	Корректировка	

		с ходьбой, челночный бег 3*5м.	силовой направленности) ;		техники бега	
99	Урок-игра. Игры на свежем воздухе		- планировать свои действия при выполнении		Сравнивать, анализировать, обобщать	
100	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод»	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5м, эстафета с бегом на скорость.	ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать		Корректировка техники Фиксирование результата	

			<p>правильность выполнения двигательных действий</p>		
101	<p>Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд</p>	<p>Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Круговая эстафета» (15-30м), «Встречная эстафета» (20-30м).</p>		<p>Корректировка техники Фиксирование результата</p>	
102	<p>Урок-игра. Игры на свежем воздухе</p>			<p>Развивать фантазию</p>	

4 КЛАСС

(3 часа в неделю – 102 часа)

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 4 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, от 19 декабря 2014 г. № 1598; адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития МБОУ СОШ №149 (вариант 7.2); Примерной основной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, М.: Просвещение, 2008г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты для обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» проявляются в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

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

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР *метапредметные результаты* обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

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

Предметные результаты

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся с ЗПР научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся с ЗПР научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся с ЗПР научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся с ЗПР планируемых результатов.

При этом *итоговая оценка* ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с ЗПР с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Оценивание двигательных умений

Критерии оценивания двигательного умения производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движение, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах баскетбол, волейбол положение рук и ног, контроль мяча, уверенность выполняемого упражнения; в метаниях - дальность и точность полета снаряда. В любом случае движение, близкое к эталонному, максимально эффективно решает двигательную задачу.

«5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, оценивается движение максимально приближенное к технике эталонного. Выполненное без ошибок, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом.

«4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; движение выполнено приближенно к эталонному, но в процессе выполнения возникли незначительные ошибки, которые не повлияли на результат.

«3» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, выполненное упражнение имеет сходство с эталонным, допущены грубые ошибки, искажающие технику движения.

«2» - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; при выполнении допущены значительные ошибки, полностью искажена техника выполнения, в результате чего нет сходства с эталоном. Упражнение не выполнено.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценивание теоретических знаний

«5» - вопрос раскрыт полностью, обучающийся использовал при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса.

«4» - вопрос раскрыт полностью, но в ответе содержатся незначительные неточности, или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений).

«3» - вопрос раскрыт, но в ответе есть грубые ошибки, или ошибок очень много.

«2» - вопрос не раскрыт. Значительные ошибки при ответе. Искажена суть поставленного вопроса. Учащийся без причины отказывается отвечать на вопрос.

Оценивание динамики развития физических качеств в зависимости от индивидуального уровня физического развития

Тестирование физических качеств обучающихся производится с 1 класса. Контроль ведется в течение всего учебного года. Оценивание производится на основе сравнения полученных результатов тестов с показанными результатами обучающихся, который были выполнены в прошлом учебном году, четверти (далее - исходный результат).

"5"- выставляется тем обучающемуся, у которых результат показанный в контрольном упражнении при сравнении с исходным является выше.

"4" - выставляется, если обучающийся повторяет исходный результат.

"3" – выставляется, если обучающийся показывает результат ниже исходного.

Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Итоговая отметка по физической культуре у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Формы организации деятельности - общение, реализуемое двумя сторонами дидактического взаимодействия.

На уроках физической культуры учитель применяет следующие формы организации: **фронтальную, групповую, индивидуальную**. В то же время в теории и методике физического воспитания выделена и особая организационно-методическая форма проведения упражнений – **круговая тренировка**.

Фронтальная форма организации - выполнение обучающимися всего класса одинакового для всех задания под руководством учителя.

Ведущее место при этом отводится совместной работе. Все обучающиеся слушают объяснения учителя или наблюдают за его действиями, или выполняют физические упражнения, т.е. возникают специфические коммуникативные отношения между учителем и коллективом класса. Учитель направляет работу класса непосредственно или косвенно (опосредованно).

Эффективной фронтальная форма организации может быть только в том случае, если у учителя сформированы умения держать в поле своего внимания всех обучающихся класса, обеспечивать одновременную и активную деятельность каждого ученика, поддерживать рабочую дисциплину.

Положительная сторона данной формы организации заключается в том, что в активные двигательные действия вовлекаются все ученики класса; отрицательная – здесь ограничены возможности учителя внимательно наблюдать за каждым обучающимся, нельзя вовремя предотвратить, обнаружить и исправить ошибки, постоянно следить за поведением учащихся.

Групповая форма организации - временное деление коллектива класса на несколько групп (команд, звеньев, отделений) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию учителя.

По команде учителя начинается и заканчивается работа групп и смена заданий в группах. Групповая форма применяется преимущественно в основной части урока, когда изучаются два или более разнородных и сложных физических упражнений.

Положительные моменты: стимулируется самостоятельная работа школьников, которая содействует формированию у них потребности в самообразовании, что наиболее важно на данном этапе. Учитель имеет возможность уделить больше внимания группе учащихся, выполняющих наиболее сложные упражнения, оказывать им помощь и страховать их (обеспечивать безопасность при выполнении двигательного действия).

Групповая форма занятий активизирует обучающихся, повышая их интерес к уроку, позволяет выполнять упражнения в индивидуальном темпе и ритме, подбирать упражнения, наиболее соответствующие силам и способностям состава данной группы и каждого ученика в отдельности.

На группы обучающиеся распределяются с учетом пола, уровня физической подготовленности, состояния здоровья. Выполняется эта работа в начале учебного года.

Необходима систематическая и целенаправленная подготовка коллектива к групповой форме занятий:

- постановка учебных задач, краткий инструктаж учителя;
- обсуждение и составление плана учебного задания в группе;
- определение способов его решения (ориентировочная деятельность), распределение обязанностей;
- организация работы по выполнению учебного задания;
- наблюдения учителя и корректировка работы группы и отдельных обучающихся, взаимный контроль за выполнением задания в группе;
- краткие сообщения обучающихся (по вызову учителя) о полученных результатах, общая дискуссия в классе под руководством учителя, дополнение, исправление дополнительной информации и подведение итогов деятельности;
- оценка работы групп и коллектива класса в целом.

В хорошо продуманной и подготовленной групповой работе, по мнению Ю.К. Бабанского, кроются большие воспитательные возможности. Кооперация побуждает учащихся обмениваться опытом, мнениями, формировать собственное мнение, обсуждать целесообразный путь выполнения поставленных заданий, познавать усвоенное. Это приучает к коллективным методам работы.

Индивидуальная форма организации - каждый ученик выполняет индивидуальное задание независимо от других.

Такая форма организации деятельности отвечает способностям и возможностям отдельных обучающихся (и хорошо успевающих, и

среднеуспевающих, и слабоуспевающих), позволяет отрегулировать темп выполнения заданий в соответствии с индивидуальными учебными возможностями учащихся при решении одних и тех же задач, например, в развитии двигательных качеств на подготовительном этапе. При этом учитель наблюдает за деятельностью каждого учащегося, помогает определить рациональный способ достижения поставленной задачи. Педагогическая ценность данной формы в том, что она содействует активизации деятельности каждого обучающегося. На уроке применяются так называемые учебные карточки, где в доступной форме предписан алгоритм индивидуального задания. Заданиям придается частично или полностью поисковый, исследовательский характер. В этом случае перед учащимися ставятся учебные задачи с определением или без определения конкретных двигательных заданий, путей решения задачи - это содействует формированию самостоятельности.

Индивидуальная форма может быть применена на уроках физической культуры всех типов.

Выполнение индивидуальных заданий начинается и заканчивается по команде учителя.

Используя индивидуальную форму на уроках, учитель полнее удовлетворяет запросы и интересы обучающихся, создает оптимальные возможности для их физической подготовки, предлагая упражнения-задания, наиболее соответствующие их учебным возможностям и потребностям, целенаправленно организуя педагогический процесс.

Круговая тренировка - наиболее развитая ступень групповой формы организации. Занятия физической культурой и спортом проходят одновременно в группе и как индивидуальная форма организации взаимодействия педагога (тренера, учителя) и обучающихся.

Круговая тренировка дает возможность самостоятельно получать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. Для школьного урока физической культуры эта форма приобретает особое значение, так как позволяет организовать учебную деятельность одновременно всего коллектива класса с относительной самостоятельностью и использованием большого количества оборудования и инвентаря.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
4 КЛАСС
(3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ – 102 ЧАСА)

№п/п	Тема урока	Деятельность обучающихся	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ)			Коррекционна я направленност ь	Дата
			Предметные результаты	Личностные результаты	Метапредметные результаты УУД		
Легкая атлетика (12 ч.)							
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и подвижных игр		умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной	Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу; ориентация	Познавательные: планировать и контролировать учебные действия. Регулятивные: понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы; планировать свои		
2	Л/а – освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность на пятках, на носках, в полуприсяде с различным положением рук.				Корректировка техники бега	
3	Урок-игра. Игры для формирования	Игры :«Замри», «Исправь				Развитие фантазии,	

	правильной осанки.	осанку».	выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;	на понимание причины успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическими бытовыми навыками, используемым и в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; различать способы и результаты действия; принимать активное участие в групповой и коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.	воображения, наблюдательности	
4	развитие навыков бега. Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве	Игры: «Пятнашки», «К своим флажкам» (кеглям)				Корректировка техники бега	
5	развитие навыков бега. Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве	Игры: «Пятнашки», «К своим флажкам» (кеглям)				Корректировка техники бега	
6	Урок-игра. Игры со скакалками.	Игры: «Зеркало», «Алфавит»				Сравнивать, анализировать, обобщать	
7	П.и.-развитие навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Ориентирование в пространстве.	Игры: «Воробьи -вороны», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».			Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы.	Фиксирование результата	
8	П.и.- закрепление и совершенствование навыков в прыжках скоростно-силовых	Игры: «Прыгающие воробушки», «У медведя во бору», «Кто сказал мяу?»				Корректировка техники Фиксирование	

	способностей. Ориентирование в пространстве.			сверстниками.		результата	
9	Урок-игра. Игры для подготовки к строю.	Игры: «Построение в шеренгу» «Быстро встань в колонну»				Развитие фантазии, воображения, наблюдательности	
10	П.и.-обучение техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Игры: «Стрелок», «Попробуй, попади», «Собери урожай».				Фиксирование результата	
11	П.и.-закрепление и совершенствование, развитие техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Игры: «Стрелок», «Попробуй, попади», «Собери урожай».				Фиксирование результата	

12	Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики .	Игры:«Считалки»; «Горелки».				Сравнивать, анализировать, обобщать	
Подвижные игры (15 ч.)							
13	овладение элементарными умениями при ловле, бросках и передаче мяча.	Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».		Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу; ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее	Познавательные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог;	Следить за выполнением правил игры	
14	овладение и развитие элементарных умений и навыков при ловле, бросках, передаче и ведении мяча	Игры: «Метко в цель», «У кого меньше мячей» или «Самый ловкий».				Следить за выполнением правил игры	
15	Урок-игра. Игры со скакалками.	Игры:«Забегалы», «Люлька»				Развитие фантазии, воображения, наблюдательности	
16	П.и.-развитие и совершенствование элементарных умений и навыков при ловле, бросках, передаче и ведении мяча на месте и в движении шагом и бегом.	Игры: «Школа мячей», «Копилка» или «У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй».				-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций	Следить за выполнением правил игры
17	закрепление и совершенствование	Игры: «Школа мячей», «Метко в цель», «Попади в		Регулятивные: понимать смысл	Сравнивать, анализировать,		

	движения ловли, бросков, передачи и ведении мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений и ориентированию в пространстве.	обруч».		успешности; овладение практическими бытовыми навыками, используемым и в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	различных учебных задач, вносить в них свои коррективы; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием реализации; различать способы и результат действия; принимать активное участие в групповой и коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.	обобщать	
18	Урок-игра. Игры для подготовки к строю .	Игры:«Построимся», «Быстро встань в колонну»				Следить за выполнением правил игры	
19	совершенствование движения, ловли, бросков, передачи и ведении мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений и ориентированию в пространстве.	Игры: «Охотники и утки», «Выбивало», «Казаки разбойники» с элементами игры в волейбол.				Развитие фантазии, воображения, наблюдательности	
20	комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Овладение технико-тактическими взаимодействиями	Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки».				Развитие фантазии, воображения, наблюдательности	
21	Урок-игра. Игры с прыжками.	Игры:« Прыжки по кочкам», «Волк во рву»				Развитие фантазии, воображения, наблюдательности	

						сти	
22	комплексное развитие и совершенствование координационных и кондиционных способностей. Овладение технико-тактическими взаимодействиями	Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки».				Следить за выполнением правил игры	
23	совершенствование технико-тактических взаимодействий игроков в команде. Комплексное развитие игровых способностей и навыков.	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол)				Сравнивать, анализировать, обобщать	
24	Урок-игра. Игры для подготовки к строю.	Игры: «Класс, смирно», «Кто быстрее встанет в круг»				Следить за выполнением правил игры	
25	знание о физической культуре в спорте.	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол), «Охотники и утки».				Следить за выполнением правил игры	
26	самостоятельные занятия. Закрепление двигательных и игровых навыков, умений и способностей, координационных и кондиционных.	На выбор учащихся в соответствии с изученным материалом.				Развитие фантазии, воображения, наблюдательности	

27	Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча .	Игры:«Метко в цель», «Гонка мячей»				Следить за выполнением правил игры	

Гимнастика (18 ч.)

28	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики Знания о физической	Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена,	.умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие	Личностные мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-	Познавательные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных	Корректировка движений, страховка	
----	--	--	---	---	---	-----------------------------------	--

	культуре	режим дня, закаливание.	двигательных качеств (гибкости);	познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	качеств. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с		
29	изучение и освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем флажками.	- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;			Корректировка движений, страховка	
30	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	Игры :« Поезд», «Быстро шагай»	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;			Сравнивать, анализировать, обобщать	
31	изучение и освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.			Корректировка движений, страховка	
32	освоение и совершенствование акробатических упражнений, развитие координационных способностей.	Перекааты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.				Корректировка движений, страховка	
33	Урок-игра. Игры с прыжками.	Игры:«Прыжок под микроскопом», «Прыгающие воробышки»		Развитие фантазии, воображения, наблюдательности			

34	освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Упражнения в вися стоя и лёжа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вес на согнутых руках; подтягивание в вися лёжа, согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.			предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;	Корректировка движений, страховка	
35	изучение и освоение навыков лазанья и перелезания, развитие силовых и координационных способностей, формирование правильной осанки.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота 60 см.); лазанье по канату.			-оценивать правильность выполнения двигательных действий.	Корректировка движений, страховка	
36	Урок-игра. Игры на развития внимания	Игры:« Правильно-неправильно», «Быстро шагай»				Сравнивать, анализировать, обобщать	
37	изучение и освоение навыков в опорных	Перелезание через гимнастического коня, козла				Корректировка движений,	

	прыжках, , развитие силовых и координационных способностей.					страховка	
38	освоение и закрепление навыков в опорных прыжках, развитие силовых и координационных способностей.	Перелезание через гимнастического коня, козла				Корректировка движений, страховка	
39	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	Игры:« Поезд», «Альпинисты»				Следить за выполнением правил игры	
40	освоение навыков равновесия.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне(высота 60 см.) на одной и двух ногах; ходьба по рейке, гимнастической скакалки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.				Корректировка движений, страховка	
41	освоение строевых упражнений	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две;				Корректировка движений, страховка	

		передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда: «на два, четыре шага разомкнись!»					
42	Урок-игра. Игры на развитие внимания .	Игры: «Копна-тропинка-кочка», «Двенадцать палочек»			<p>уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций</p>	Следить за выполнением правил игры	
43	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации (комплексы) ОРУ различной координационной сложности.				Корректировка движений, страховка	
44	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации (комплексы) ОРУ различной координационной сложности.				Корректировка движений, страховка	
45	Урок-игра. Игры с метанием, передачей и	Игры:«Бегуны и метатели»,				Следить за выполнением	

	ловлей мяча.	«Передал – садись»				правил игры	
Лыжная подготовка(27 ч.)							
46	Инструктаж по ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.		Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу; ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение	Познавательные: планировать и контролировать учебные действия. Регулятивные: понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; различать способы и результат действия; принимать активное участие в групповой и коллективной работе;	Корректировка движений	
47	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	Переноска и надевание лыж.				Корректировка движений	
48	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры :«Знак качества», «По местам», «Попади снежком в цель»				Развитие фантазии, воображения, наблюдательности	
49	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг.	Переноска и надевание лыж.				Корректировка движений	

	Игра «Шире шаг».						
50	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	Переменный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой»	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	практическими бытовыми навыками, используемым и в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Корректировка движений	
51	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры: «Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?»				Развивать фантазию, наблюдательность	
52	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Переменный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором				Корректировка движений	
53	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»				Корректировка движений	
54	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время. «День и ночь».	Игры: «День и ночь», «Не задень»				Следить за выполнением правил игры	

55	6Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием вокруг носков.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;			Корректировка движений	
56	Повороты переступанием. п/и «По местам».	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью				Корректировка движений	
57	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры:«Быстрый лыжник», «Попади				Сравнивать, анализировать, обобщать	
58	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью				Корректировка движений	
59	Спуски в низкой стойке.	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью п/и «Слушай сигнал».				Корректировка движений	
60	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Игры:«Кому на снежный ком?» «Снежком по мячу»				Развивать фантазию, наблюдательность	
61	Попеременный двухшажный ход без палок.	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью				Корректировка техники Фиксирование результата	

	П/и «Шире шаг».						
62	Подъемы и спуски с небольших склонов	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью				Корректировка техники Фиксирование результата	
63	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время	Игры: «Биатлон», «Догонялки по кругу»				Следить за выполнением правил игры	
64	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.				Корректировка движений	
65	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.				Корректировка движений	
66	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры «По местам», «Попади снежком в цель»				Следить за выполнением правил игры	
67	Повороты переступанием	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.				Корректировка движений	
68	Попеременный двухшажный ход с	Игры: «Тройка», «Совушка»,				Корректировка	

	палками.	«Третий лишний», «Змейка»				движений	
69	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Игры:« Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?»				Развивать фантазию, наблюдательность	
70	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.				Корректировка движений	
71	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.				Корректировка техники Фиксирование результата	
72	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры:«День и ночь», «Не задень»					
Подвижные игры (11 ч.)							
73	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие	Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, мотивационная основа занятиями на	-осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс	Развивать фантазию, наблюдательность	
74	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Подвижные игры				Следить за выполнением правил игры	

	качеств		двигательных качеств (скоростной выносливости);	свежем воздухе;	выполнения заданий ;		
75	Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Выбивалы»		- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	- учебно-познавательный интерес к занятиям.	- выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом	Развивать фантазию, наблюдательность	
76	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»	- адекватно воспринимать оценку учителя;	- учебно-познавательный интерес к подвижным играм	<i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных действий;	Следить за выполнением правил игры	
77	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Подвижные игры	- оценивать правильность выполнения двигательных действий .	ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическими бытовыми навыками,	- активно включаться в процесс выполнения заданий ;	Следить за выполнением правил игры	
78	Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта»		- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств		- выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом Регулятивные: понимать смысл различных учебных задач,	Развивать фантазию, наблюдательность	

			<p>(скоростной выносливости);</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий .</p>	<p>используемым и в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.</p>	<p>вносить в них свои коррективы; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>различать способы и результат действия;</p> <p>принимать активное участие в групповой и коллективной работе;</p> <p>адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы.</p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной</p>		
79	П.и – воспитание чувства команды	Подвижные игры				Развитие фантазии, воображения, наблюдательности	
80	П.и – воспитание чувства команды	Подвижные игры				Следить за выполнением правил игры	
81	<p>Урок-эстафета.</p> <p>Эстафеты</p> <p>«Забрось мяч в кольцо»</p> <p>«Борьба за мяч»</p>					Следить за выполнением правил игры	

82	П.и – комплексное развитие и совершенствование координационных и кондиционных способностей. Овладение технико-тактическими взаимодействиями	Игры: «Мяч ловцу», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайпер», «Мини баскетбол»			деятельности	Следить за выполнением правил игры	
83	П.и- совершенствование технико - тактических взаимодействий игроков в команде. Комплексное развитие игровых способностей и навыков.	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол)				Следить за выполнением правил игры	
Легкая атлетика (19 ч.)							
84	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки		умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности)	Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, интереса к легкой атлетике; ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности;	Познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	Следить за выполнением правил игры	

			;	навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическими бытовыми навыками, используемым и в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Регулятивные: организация рабочего места. Коммуникативн ые: умение слушать, договариваться, задавать вопросы.		
85	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на	Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность на пятках, на				Корректировка техники бега	

	уроках физической культуры.	носках, в полуприсяде с различным положением рук.
86	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.
87	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	
88	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5м, эстафета с бегом на скорость.
89	Бег на 30м с высокого старта; поднятие и опускание туловища за 30секунд	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах,

	Корректировка техники бега	
	Следить за выполнением правил игры	
	Корректировка техники Фиксирование результата	
	Корректировка техники Фиксирование результата	

		зигзагом, в парах.			
90	Урок-игра. Игры -испытания.	«Круговая эстафета» (15-30м), «Встречная эстафета» (20-30м).			Следить за выполнением правил игры
91	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	Метание мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на дальность; отскокам от пола и стены.	- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;		Корректировка техники бега
92	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180 по разметкам, в длину с места и с разбега, в высоту, через скакалку.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;		Корректировка техники бега
93	Урок-игра. Подвижные игры		- адекватно воспринимать оценку учителя;		Следить за выполнением правил игры
94	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180 по разметкам, в длину с места и с разбега с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов с разбега с доставанием подвижных предметов; через вращающуюся скакалку (до	-оценивать правильность выполнения двигательных действий		Фиксирование результата

		8-ми прыжков).	
95	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».		
96	Урок-эстафета.		
97	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Рыбаки и рыбки»	Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность на пятках, на носках, в полуприсяде с различным положением рук.	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча ТБ.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.	двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
99	Урок-игра. Игры на свежем воздухе		- планировать свои действия при выполнении
100	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки»,	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), по	ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на

	Фиксирование результата	
	Следить за выполнением правил игры	
	Корректировка движений Корректировка техники бега	
	Корректировка движений Корректировка техники бега	
	Сравнивать, анализировать, обобщать	
	Корректировка техники Фиксирование	

	«Невод»	размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5м, эстафета с бегом на скорость.	<p>дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p> <p>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий</p>
101	Бег на 30м с высокого старта; поднятие и опускание туловища за 30секунд	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные	

результата	
Корректировка техники Фиксирование результата	

		рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Круговая эстафета» (15-30м), «Встречная эстафета» (20-30м).					
102	Урок-игра. Игры на свежем воздухе					Развивать фантазию	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781169

Владелец Добычина Ольга Александровна

Действителен с 23.01.2024 по 22.01.2025