

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Калужской области

Администрация г. Обнинска

МБОУ "СОШ N•.9" города Обнинска

РАССМОТРЕНО

На заседании МО учителей  
начальной школы

 Храмеева И.С.

Протокол №1 от «30» августа  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР МБОУ "СОШ N 9"

 Григорьева А.Ю.

Протокол №1 от «30» августа  
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ №9"

 Шатова С.С.

Протокол №1 от «30» августа  
2024 г.



Рабочая программа

для 2 класса на основе ФГОС НОО по физкультуре

для обучающихся

с расстройствами аутистического спектра

по варианту 8.2

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее – РАС) 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 для обучающихся с расстройствами аутистического спектра; Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, М.: Просвещение, 2008 г.

Физическая культура для детей с РАС является не только необходимым средством коррекции двигательных нарушений, стимуляции их физического и моторного развития, но и способом их социализации. Для развития двигательной сферы детей с РАС большое значение имеет осознанный характер моторного обучения. Детям с РАС тяжело регулировать произвольные двигательные реакции в соответствии с речевыми инструкциями учителя и они не всегда могут подчинить движения собственным речевым командам.

В связи с этим, основными задачами обучения детей с РАС на уроках физической культуры являются:

- развитие имитационных способностей;
- стимулирование к выполнению инструкций (особенно речевых);
- формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве);
- формирование коммуникативных умений;
- формирование способности к взаимодействию в коллективе.

Двигательная сфера детей с РАС характеризуется наличием стереотипных движений, трудностями формирования предметных и бытовых действий, нарушениями мелкой и крупной моторики. Этим детям могут быть свойственны нарушения в основных движениях: тяжелая, порывистая походка; импульсивный бег с нарушенным ритмом; навязчивые движения руками; растопыренные руки и пальцы; не принимающие участия в процессе двигательной деятельности; одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. У детей с РАС зачастую наблюдаются нарушения координации.

В связи с имеющимися у детей особенностями, на уроках физической культуры необходимо использовать следующие упражнения и действия: марш, занятия с мячом,

преодоление препятствий, батут, упражнения на равновесие. Марш развивает крупную моторику и представляет из себя достаточно простую двигательную активность. При этом обучающийся повторяет движения за взрослым, например, имитация шага. Вначале следует шагать на месте, постепенно включая движения рук, а потом и шаг вперед. Прыжки на батуте способствуют формированию крупной моторики и снижают тревогу, а также могут уменьшать повторяющееся поведение. Занятия физической культурой обучают детей контролировать свое поведение. Игры с мячом доставляют детям удовольствие. Можно начинать с простого перекатывания мяча, постепенно начинать обучать играть в «поймай мяч» и т.д. По мере появления результата можно переходить и к другим упражнениям, например, ударам ногой по мячу, отбиванию его от пола, ловле мяча руками.

На занятиях можно использовать мяч для фитнеса диаметром 75—85 см. Этот мяч является хорошим снарядом для тренировки вестибулярного аппарата, расслабления мышечных групп, снятия напряжения, укрепления мускулатуры позвоночника, улучшения подвижности суставов. На уроках можно включать динамическую гимнастику. Это будет развивать навыки зрительного движения, наблюдения за объектами. Зачастую для детей с РАС удержание равновесие является крайне сложным, поэтому на уроках можно использовать ходьбу по тонкой линии.

Включая в занятия полосу препятствий можно начинать всего лишь с одного препятствия. Это поможет ребенку с РАС развить навык упорядочивания действий, что в дальнейшем будет способствовать достижению целей путем выполнения инструкций.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### ***Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета***

***Личностные результаты*** для обучающихся 2 класса 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 2 класса 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 РАС *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 посильное 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;
- принимать участие в командных играх, понимая с помощью учителя или тьютора, важность своих действий для конечного результата.

### **Предметные результаты**

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

##### ***Обучающийся с РАС 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;

–расставляя спортивные атрибуты по поручению педагога, 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 РАС научится:***

–отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

–принимать посильное участие в подвижных играх и простейших соревнованиях во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками (возможно, с помощью учителя или тьютора);

–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 РАС 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 простейшие акробатические упражнения (кувырки, перекаты);

–выполнять простейшие 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.

## **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 «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Основы акробатических упражнений:* кувырок вперед в группировке.

*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.

#### ***Лыжная подготовка***

*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 «Лыжная подготовка»:* «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, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

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

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Основные виды учебной деятельности, применяемые на уроке:** наблюдение, систематизация знаний (совместно с учителем и другими обучающимися класса, возможно, в паре с другим учеником, не имеющим ОВЗ).

**Виды деятельности со словесной (знаковой) основой:**

- Слушание объяснений учителя.
- Слушание и анализ выступлений одноклассников.
- Программирование деятельности (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).
- Выполнение заданий по разграничению понятий.
- Систематизация учебного материала (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).

**Виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:**

- Наблюдение за демонстрациями учителя.
- Анализ проблемных ситуаций (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).

**Формы учебной деятельности,** применяемые на уроке: фронтальная работа, индивидуальная, групповая, погрупповая, работа в парах. При проведении фронтальной работы на уроке, ребенку с РАС может потребоваться поддержка со стороны тьютора.

**Виды учебной деятельности обучающихся и формы организации учебных занятий,** применяемые в рамках конкретных дисциплин отбираются учителем исходя из индивидуальных возможностей ребенка к освоению конкретной темы в связи с чем не уточняются дополнительно в тематическом планировании программы.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### 2 КЛАСС

№п/п	Тема урока	Виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты ( в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ )			Вид контроля	Кол-во часов по теме
			Предметные результаты	Личностные результаты	Метапредметные результаты		
<b>Легкая атлетика (12 ч.)</b>							
1	<u><b>Инструктаж по ТБ.</b></u> Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».		Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование	Формирование положительного отношения к урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу;	<b>Познавательные:</b> е: планировать и контролировать учебные действия. <b>Регулятивные:</b> понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои		1 час
2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий	Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность на	и развитие двигательных качеств			Корректировка техники бега	1 час

	старт	пятках, на носках, в полуприсяде с различным положением рук.	(скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа	ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическим и бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля,	коррективы; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализацией; различать способы и результат действия; принимать активное участие в групповой и коллективной работе; адекватно воспринимать		
3	<b>Урок-игра. Игры на свежем воздухе</b>	<b>Игры :«Замри», «Исправь осанку».</b>	решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	ми в	оценку учителей, товарищей,	Следить за выполнением правил игры	1 час
4	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.	Игры: «Пятнашки», «К своим флажкам» (кеглям)				Корректировка техники бега	1 час
5	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	Игры: «Пятнашки», «К своим флажкам» (кеглям)				Корректировка техники бега	1 час
6	<b>Урок-игра. Игры на свежем воздухе</b>	<b>Игры:«Зеркало», «Алфавит»</b>				Следить за выполнением правил игры	1 час

7	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	Игры: «Воробьи - вороны», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».		метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	других людей. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать, задавать вопросы.	Фиксирование результата	1 час
8	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Игры: «Прыгающие воробушки», «У медведя во бору», «Кто сказал мяу?»				Корректировка техники. Фиксирование результата	1 час
9	<b>Урок-игра. Игры на свежем воздухе</b>	<b>Игры: «Построение в шеренгу» «Быстро встань в колонну»</b>				Следить за выполнением правил игры	1 час
10	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».	Игры: «Стрелок», «Попробуй, попади», «Собери урожай».				Фиксирование результата	1 час
11	Метание мяча на дальность –	Игры: «Стрелок», «Попробуй, попади»,				Фиксирование результата	1 час

	контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	«Собери урожай».					
12	<b>Урок-игра.</b> <b>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики .</b>	<b>Игры:«Считалки»; «Горелки».</b>				Следить за выполнением правил игры	1 час
<b>Подвижные игры (15 ч.)</b>							
13	<u>Инструктаж по ТБ</u> во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».		Формировани е: положительно го отношения к урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу; ориентация на понимание	<b>Познавательны</b> <b>е:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств. <b>Коммуникатив</b>	Следить за выполнением правил игры	1 час
14	Подвижная игра «Быстро встать в строй» Удары мяча о пол и ловля его одной	Игры: «Метко в цель», «У кого меньше мячей» или «Самый ловкий».				Следить за выполнением правил игры	1 час

	рукой.			причины	<b>ные:</b> уметь		
15	<b>Урок-игра.</b> <b>Эстафеты с мячами.</b>	<b>Игры :«Забегалы»,</b> <b>«Люлька»</b>		успеха в учебной деятельности; навыков	слушать и вступать в диалог; -участвовать в	Следить за выполнением правил игры	1 час
16	Передача и ловля мяча на месте в парах.	Игры: «Школа мячей», «Копилка» или «У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй».		оценки и самооценки результатов учебной деятельности	и коллективном обсуждении акробатических комбинаций	Следить за выполнением правил игры	1 час
17	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. Подвижная игра «Бросай-поймай»».	Игры: «Школа мячей», «Метко в цель», «Попади в обруч».		на основе критерия ее успешности; овладение практическим и бытовыми навыками, используемы ми в повседневной жизни (ловля, метание	<b>Регулятивные:</b> понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и	Следить за выполнением правил игры	1 час

18	<b>Урок-игра.</b> <b>Подвижная игра</b> <b>«Бросай-поймай»</b>	<b>Игры:«Построимся</b> <b>», «Быстро встань в</b> <b>колонну»</b>		предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничест ва со взрослыми и сверстниками.	условием ее реализации; различать способы и результат действия; принимать активное участие в групповой и коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.	Следить за выполнением правил игры	1 час
19	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	Игры: «Охотники и утки», «Выбивало», «Казаки разбойники» с элементами игры в волейбол.				Следить за выполнением правил игры	1 час
20	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки».				Следить за выполнением правил игры	1 час
21	<b>Урок-игра. Игры с</b> <b>прыжками.</b>	<b>Игры:« Прыжки по</b> <b>кочкам», «Волк во</b> <b>рву»</b>				Следить за выполнением правил игры	1 час
22	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки».				Следить за выполнением правил игры	1 час

23	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол»,(элементы игры в футбол)				Следить за выполнением правил игры	1 час
24	<b>Урок-игра. Подвижная игра «Мяч водящему»</b>	<b>Игры:« Класс, смирно», « Кто быстрее встанет в круг»</b>				Следить за выполнением правил игры	1 час
25	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Подвижная игра «Мяч в корзину»	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол»,(элементы игры в футбол), «Охотники и утки».				Следить за выполнением правил игры	1 час
26	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину расположенную на уровне роста обучающихся.	На выбор учащихся в соответствии с изученным материалом.				Следить за выполнением правил игры	1 час
27	<b>Урок-игра «Играй-</b>	<b>Игры:«Метко в</b>				Следить за	1 час

	играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	цель», «Гонка мячей»				выполнением правил игры	
<b>Гимнастика (18 ч.)</b>							
28	<b>Инструктаж по ТБ</b> Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег в рассыпную и с остановкой по сигналу.	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	Формирование: положительно го отношения к урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу; ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности; навыков	<b>Познавательны</b> <b>е:</b> планировать и контролировать учебные действия.  <b>Коммуникатив</b> <b>ные:</b> уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций  <b>Регулятивные:</b>	Корректировка движений, страховка	1 час
29	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным	при выполнении комплексов упражнений с	успеха в учебной деятельности; навыков	акробатических комбинаций  <b>Регулятивные:</b>	Корректировка движений, страховка	1 час



	перепрыгиванием через предметы. Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	мячом (1 кг), обручем флажками.	предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле	оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;	умения принимать и сохранять учебную задачу, развитие двигательных качеств (гибкости);		
30	<b>Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.</b>	<b>Игры :« Поезд», «Быстро шагай»</b>	способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	овладение практическим и бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков	- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно	Следить за выполнением правил игры	1 час
31	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.				Корректировка движений, страховка	1 час
32	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	Пережаты в группировке с последующей опорой руками за				Корректировка движений, страховка	1 час

	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.		сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.		
33	<b>Урок-игра.</b> <b>Эстафеты с мячами.</b>	<b>Игры:«Прыжок под микроскопом», «Прыгающие воробышки»</b>				Следить за выполнением правил игры	1 час
34	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вес на согнутых руках; подтягивание в висе лежа, согнувшись, то же из седа ноги врось и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на				Корректировка движений, страховка	1 час

		<p>коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p>					
35	<p>Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.  Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.</p>	<p>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.</p>				<p>Корректировка движений, страховка</p>	1 час
36	<p><b>Урок-игра. Игры на развития внимания</b></p>	<p><b>Игры:« Правильно-</b></p>				<p>Следить за выполнением</p>	1 час

		<b>неправильно», «Быстро шагай»</b>				правил игры	
37	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.	Перелезание через гимнастического коня, козла				Корректировка движений, страховка	1 час
38	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	Перелезание через гимнастического коня, козла				Корректировка движений, страховка	1 час
39	<b>Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.</b>	<b>Игры:« Поезд», «Альпинисты»</b>				Следить за выполнением правил игры	1 час
40	Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Два мороза»	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне(высота 60 см.) на одной и двух ногах; ходьба по рейке,				Корректировка движений, страховка	1 час

		<p>гимнастической скакалки и по бревну;</p> <p>перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p>					
41	Кувырок вперед из упора присев.	<p>Размыкание и смыкание приставными шагами;</p> <p>перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две;</p> <p>передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда:</p>				<p>Корректировка движений, страховка</p>	1 час

		«на два, четыре шага разомкнись!»					
42	<b>Урок-игра. Игры на развитие внимания .</b>	<b>Игры: «Копна-тропинка-кочка», «Двенадцать палочек»</b>				Следить за выполнением правил игры	1 час
43	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.	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	1 час
44	ОРУ с	Основные				Корректировка	1 час

	гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	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.				а движений, страховка	
45	<b>Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.</b>	<b>Игры: «Бегуны и метатели», «Передал – садись»</b>				Следить за выполнением правил игры	1 час
<b>Лыжная подготовка( 27 ч.)</b>							
46	<b><u>Инструктаж по ТБ</u></b> Правила поведения		Принимать и сохранять	Формировани е:	<b><i>Познавательны</i></b> е: планировать и	Корректировк а движений	1 час

	на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.		учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;	положительно го 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	контролировать учебные действия. <b>Регулятивные:</b> 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		
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	1 час
48	<b>Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.</b>	<b>Игры :«Знак качества», «По местам», «Попади снежком в цель»</b>	принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;			Следить за выполнением правил игры	1 час
49	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	Переноска и надевание лыж.	Принимать и сохранять учебную задачу;			Корректировка движений	1 час
50	Ступающий шаг с широкими размахиваниями	Переменный двухшажный ход без палок и с палками.	сохранять учебную задачу;			Корректировка движений	1 час



	руками.	Подъём «лесенкой»	учитывать	успешности;	участие	в		
51	<b>Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.</b>	<b>Игры:« Лисенок-медвежонок», «Кто быстрее?»</b>	выделенные учителем ориентиры	овладение практическим и бытовыми навыками,	групповой и коллективной работе;	и	Следить за выполнением правил игры	1 час
52	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, с переходом на соседнюю лыжню.	Переменный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом»и упором	действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; принимать учебную задачу;	используемы ми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание,	адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.		Корректировка движений	1 час
53	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	осуществлять контроль по образцу;	подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	слушать, задавать вопросы. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		Корректировка движений	1 час
54	<b>Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время. «День и ночь».</b>	<b>Игры:«День и ночь», «Не задень»</b>					Следить за выполнением правил игры	1 час
55	Подъем ступающим	Попеременный					Корректировка	1 час

	шагом. Повороты переступанием вокруг носков.	двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать			а движений	
56	Повороты переступанием. Подвижная игра «По местам».	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	выделенные учителем ориентиры действия в	-		Корректировк а движений	1 час
57	<b>Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.</b>	<b>Игры:«Быстрый лыжник», «Попади</b>	новом учебном материале в сотрудничестве			Следить за выполнением правил игры	1 час
58	Подъём «лесенкой». Подвижная игра «Слушай сигнал»	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	с учителем; принимать учебную задачу;			Корректировк а движений	1 час
59	Спуски в низкой стойке. Подвижная игра «Слушай сигнал».	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью п/и «Слушай сигнал».	осуществлять контроль по образцу;			Корректировк а движений	1 час
60	<b>Урок-игра.</b>	<b>Игры:«Кому на</b>				Следить за	1 час

	<b>Эстафеты с мячами.</b>	<b>снежный ком?»», «Снежком по мячу»</b>				выполнением правил игры	
61	Попеременный двухшажный ход без палок. Подвижная игра «Шире шаг».	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью				Корректировка техники. Фиксирование результата	1 час
62	Подъемы и спуски с небольших склонов	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью				Корректировка техники Фиксирование результата	1 час
63	<b>Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время</b>	<b>Игры:«Биатлон», «Догонялки по кругу»</b>				Следить за выполнением правил игры	1 час
64	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. Подвижная игра «Накаты».	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.				Корректировка движений	1 час
65	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.				Корректировка движений	1 час

		Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.					
66	<b>Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.</b>	<b>Игры«По местам», «Попади снежком в цель»</b>				Следить за выполнением правил игры	1 час
67	Повороты переступанием	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.				Корректировк а движений	1 час
68	Попеременный двухшажный ход с палками.	Игры: «Тройка», «Совушка», «Третий лишний», «Змейка»				Корректировк а движений	1 час
69	<b>Урок-игра. Эстафеты с мячами.</b>	<b>Игры:« Лисенок- медвежонок», «Кто быстрее?»</b>				Следить за выполнением правил игры	1 час
70	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.				Корректировк а движений	1 час

71	Передвижение на лыжах до 1,5 км Подвижные игры «Снежные снайперы».	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.				Корректировка техники. Фиксирование результата	1 час
72	<b>Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.</b>	<b>Игры: «День и ночь», «Не задень»</b>					1 час
<b>Подвижные игры (11 ч.)</b>							
73	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»	- умения принимать и сохранять учебную задачу,	Формирование:	<b>Познавательные:</b> осуществлять анализ выполненных действий;	Следить за выполнением правил игры	1 час
74	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Подвижные игры	направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной	к урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу; ориентация	действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - выражать творческое	Следить за выполнением правил игры	1 час
75	<b>Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Выбивалы»</b>					Следить за выполнением правил игры	1 час

76	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»	выносливости); - учитывать правило в планировании	на понимание причины успеха в учебной деятельности;	отношение к выполнению заданий с мячом <b>Регулятивные:</b>	Следить за выполнением правил игры	1 час
77	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Подвижные игры	и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;	оценки и самооценки результатов учебной деятельности	понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;	Следить за выполнением правил игры	1 час
78	<b>Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта»</b>		-оценивать правильность выполнения двигательных действий . -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на	на основе критерия ее успешности; овладение практическим и бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание	свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; различать способы и результат действия; принимать активное	Следить за выполнением правил игры	1 час

			<p>формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа</p>	<p>предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.</p>	<p>участие в групповой и коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.</p> <p><b>Коммуникатив</b></p>		
79	П.и – воспитание чувства команды	Подвижные игры	<p>решения;</p> <p>- адекватно воспринимать</p>		<p>ные: умение слушать, задавать вопросы.</p>	Следить за выполнением правил игры	1 час
80	П.и – воспитание чувства команды	Подвижные игры	<p>оценку учителя;</p> <p>-оценивать</p>		<p>Договариваться</p>	Следить за выполнением правил игры	1 час
81	<b>Урок-эстафета. «Забрось мяч в кольцо», «Борьба за мяч»</b>		<p>правильность выполнения двигательных действий .</p>		<p>и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	Следить за выполнением правил игры	1 час
82	П.и – комплексное развитие и	Игры: «Мяч ловцу», «Перестрелка»,				Следить за выполнением	1 час

	совершенствование координационных и кондиционных способностей. Овладение технико-тактическими взаимодействиями	«Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайпер», «Мини баскетбол»				правил игры	
83	П.и- совершенствование техникотактических взаимодействий игроков в команде. Комплексное развитие игровых способностей и навыков.	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол)				Следить за выполнением правил игры	1 час
<b>Легкая атлетика (19 ч.)</b>							
84	<b>Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки</b>		умения принимать и сохранять учебную задачу,	Формирование: положительного отношения к урокам	<b>Познавательны</b> <b>е:</b> меть слушать и вступать в диалог с учителем и	Следить за выполнением правил игры	1 час



			<p>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>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 практическим</p>	<p>учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p> <p><b>Познавательные:</b> планировать и контролировать учебные действия.</p> <p><b>Регулятивные:</b> понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и</p>		
--	--	--	--	---	--	--	--

				и бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	условие ее реализации; различать способы и результаты действия; принимать активное участие в групповой и коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.		
85	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической	Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность на пятках, на носках, в	- комплексов упражнений с предметами и без и		<b>Коммуникативные:</b> умение слушать, задавать вопросы.	Корректировка техники бега	1 час

	культуры.	полуприсяде с различным положением рук.	условиями их реализации; - учитывать
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.	правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку
87	<b>Урок-игра.</b> <b>Эстафеты с мячами.</b>		учителя; -оценивать правильность
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	выполнения двигательных действий

	Корректировка техники бега	1 час	
	Следить за выполнением правил игры	1 час	
	Корректировка техники. Фиксирование результата	1 час	

		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	<b>Урок-игра.</b> <b>Игры -испытания.</b>	«Круговая эстафета» (15-30 м), «Встречная эстафета» (20-30м).
91	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и	Метание мяча с места из положения стоя грудью в

	Корректировка техники. Фиксирование результата	1 час
	Следить за выполнением правил игры	1 час
	Корректировка техники бега	1 час

	рыбки», «Невод».	направлении метания на дальность; отскокам от пола и стены.
92	Подскоки 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	<b>Урок-игра.</b>  <b>Подвижные игры</b>	
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

	Корректировка техники бега	1 час
	Следить за выполнением правил игры	1 час
	Фиксирование результата	1 час

		4-5 шагов с разбега с доставанием подвижных предметов; через вращающуюся скакалку (до 8-ми прыжков).			
95	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра		умения		Фиксирование результата 1 час
96	<b>Урок-эстафета.</b>		принимать и сохранять учебную		Следить за выполнением правил игры 1 час
97	Бег на 500 м в умеренном темпе. Подвижные игры «Рыбаки и рыбки»	Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность на пятках, на носках, в полуприсяде с различным	задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств		Корректировка движений Корректировка техники бега 1 час

		положением рук.	(скоростно-силовой направленности);				
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.	направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы,			Корректировка движений Корректировка техники бега	1 час
99	<b>Урок-игра. Игры на свежем воздухе</b>		разновидностей бега, метании мяча с места,			Следить за выполнением правил игры	1 час
100	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод»	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»)	на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу;	<b>Познавательные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетическ	Корректировка техники Фиксирование результата	1 час

			<p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий</p>	<p>ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности;</p> <p>навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическим и бытовыми навыками, используемы ми в повседневной жизни (ловля,</p>	<p>их упражнений.</p> <p><b>Познавательны</b> <b>е:</b> планировать и контролировать учебные действия.</p> <p><b>Регулятивные:</b> 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</p>		
--	--	--	---	---	---	--	--



101	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с

метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками.	действия; принимать активное участие в групповой и коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать, задавать вопросы.		
		Корректировка техники. Фиксирование	1 час

	опускание туловища за 30 секунд	максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости.				результата	
102	<b>Урок-игра. Игры на свежем воздухе</b>					Следить за выполнением правил игры	1 час

