

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат I-II вида»

«Утверждаю»
Директор ГБОУ «СКОШИ I-II вида»
_____ Н.В. Норбоева
« ____ » _____ 2021 г.

Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
Класс: 2 II вида
Вариант 2.2 (2 отделение)
на 2021-2022 учебный год

Составитель: Бимбаева Д.Н.
учитель начальных классов

г. Улан-Удэ
2021 г.

«Обсуждено»

На заседании МО учителей начальных классов

«_____» _____ 2021 г.

Руководитель МО

_____ / Бимбаева Д.Н.

«Согласовано»

«_____» _____ 2021 г.

Зам.директора по УР

_____ / Маркова Т.В.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результаты

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

Метапредметные результаты

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

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами,

включающие освоение обучающимися содержания программы по физической культуре, являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В конце 2 класса обучающиеся узнают:

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

Обучающиеся научатся:

- выполнять пройденные команды на построение и перестроение;
- выполнять основные положения движения руками, ногами, туловищем, головой;
- знать и уметь выполнять комплекс утренней гимнастики и упражнения, включенные в комплекс самостоятельных занятий;
- бросать и ловить мяч (большой, маленький), перебрасывать мяч товарищу и ловить мяч;
- рациональным способом поднимать, переносить и расставлять предметы;
- принимать правильные позы при статических положениях и движениях;
- стоять и ходить на повышенной опоре с сохранением правильной осанки;
- выполнять перекаты в группировки (назад и вперед);
- лазать по гимнастической скамейки разноименным и одноименным способами;
- перелезать через препятствия;
- подлезать головой вперед, не касаясь ограничения (веревки и т.д.);
- ходить и бегать под счет и барабан, быстро пробегать 30 м, бежать в медленном темпе в течении 30 с.;
- прыгать через скакалку на месте на обеих ногах; прыгать в длину с места;
- прыгать в длину с разбега и в высоту с разбега, приземляясь на обе ноги;
- мягко приземляться при прыжках с высоты и в высоту с прямого разбега;
- метать малый мяч в цель;
- играть, соблюдая правила;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагами с палками;
- подниматься на небольшой склон и спускаться с него.

Содержание учебного предмета

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

ГИМНАСТИКА

Построение и перестроение.

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

Общеразвивающие упражнения.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Положение рук за голову, на голову; положение рук на пояс; движение согнутой правой (левой) ноги вперед; поднимание на носках с перекатом на пятки; упор присев; наклоны туловища

вперед («Дровосек»); наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; круговые движения головой; простейшие соединения изученных движений; комплексы упражнений утренней гимнастики.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.

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

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах с небольшими продвижениями вперед, назад, вправо, влево и на одной ноге; пробегание наискось с различным положением рук под медленно и быстро вращающейся скакалкой; прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием под нее и выбеганием (по сигналу, на счет); ознакомление с правилами вращения короткой скакалки; вращение вдвое сложенной скакалки сбоку правой, левой рукой в сочетании с прыжками на обеих ногах; прыжки через короткую скакалку на месте, на обеих ногах, с промежуточным прыжком; прыжки через короткую скакалку на месте на одной ноге; прыжки через короткую скакалку с одной ноги на другую; чередование прыжков с высоты до 40 см и запрыгивание на препятствие высотой до 30 см с 2-8 шагов разбега, оттолкнувшись одной ногой в «зоне отталкивания» (для мальчиков примерно 80-1—см от матов, а для девочек (60-80 см); прыжки в высоту с прямого разбега, толчком одной ноги с мягким приземлением на обе ноги (высота планки и веревочки до 40 см); прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.

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

ИГРЫ

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

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

**Тематическое планирование
I четверть (в неделю 3 ч, всего 27 ч)**

№	Содержание программного мат-ла	Кол-во часов	Сроки	Предметны результаты	Речевой материал	УУД
1	Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки».	1	сентябрь	Различать разные виды ходьбы, бега. Осваивать ходьбу под счет. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	ходьба и бег. Подвижная игра «Пятнашки». Будем бегать, ходить, играть.	Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
2	Разновидности бега. Подвижные игры.	1		Различать виды бега. Знать определение - "правильная осанка". Самостоятельно выполнять ОРУ.	Будем бегать. Правильная осанка. Будем играть.	слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
3	Бег из различных исходных положений, бег наперегонки до 30. Подвижные игры.	1		Различать разные виды бега. Менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Знать виды исходных положений.	Бег из различных исходных положений, бег наперегонки.	взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности. Проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям физической культуры.
4	Бег наперегонки до 30 м. Подвижные игры.	1		Осваивать высокий старт, уметь стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки	Бег наперегонки	осуществлять анализ выполненных легкоатлетических

5	Высокий старт. Подвижные игры.	1	по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Знать и демонстрировать технику высокого старта. Самостоятельно выполнять комплексы ОРУ.	Высокий старт. Будем выполнять упражнения. Будем играть.	действий; включаться в процесс выполнения заданий организовать и осуществить сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками; адекватно воспринимать оценку учителя; планировать свои действия при выполнении бега.
6	Прыжок в длину с места. ОРУ с обручем. Развитие силовых качеств. Подвижные игры.	1	Знать и демонстрировать технику прыжка в длину с места. Самостоятельно выполнять комплексы ОРУ.	Прыжок в длину с места. Будем прыгать в длину.	осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; включаться в процесс выполнения заданий учителя; уметь объяснять свой выбор, строить фразы, отвечать на поставленный вопрос, аргументировать; Проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.
7	Прыжки в высоту с прямого разбега. ОРУ. Подвижные игры.	1	Знать технику прыжка в высоту с места. Знать технику безопасности во время прыжков в высоту. Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега.	Будем прыгать в высоту. Прыжок в высоту с прямого разбега.	участвовать в коллективном обсуждении упражнений. адекватно воспринимать оценку. учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.
8	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	1	Знать и уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
9	Прыжки с высоты до 40 см. Техника безопасности при прыжках с высоты. ОРУ.	1	Уметь выполнять прыжок с высоты. Знать технику безопасности при прыжках с высоты.	Прыжок с высоты.	осуществлять анализ
10	Бег с изменением направления. ОРУ со скакалкой.	1	Демонстрировать технику бега. Переключать внимание. Изменять направления во время бега.	Бег с изменением направления. Скакалка.	

11	Прыжки через скакалку. ОРУ. Подвижные игры.	1		Прыгать через скакалку. Выполнять комплекс ОРУ у гимнастической стенки.	Прыжки через скакалку.	выполненных легкоатлетических действий; включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и результаты своей деятельности. принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности). находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; видеть
12	Метание мяча на дальность. ОРУ с мячом. Подвижные игры.	1		Знать технику метания мяча на дальность, способом из-за головы. Демонстрировать технику метания мяча. Знать ТБ при метании мяча.	Метание мяча на дальность. ОРУ с мячом.	
13	Челночный бег 3 * 10 метров. Бег 60 метров. Игра: «Команда быстроногих». ОРУ.	1		Демонстрировать полученные навыки в течение первой четверти.	Челночный бег метр., Игра: «Команда быстроногих».	
14	Бег до 300 м.	1		Демонстрировать технику бега. Самостоятельно выполнять комплекс ОРУ. Знать упражнения на дыхания.	Будем быстро бегать.	
15	Метание в горизонтальную цель. ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.	1		уметь распределять силы, чередовать бег с ходьбой	Метание в горизонтальную цель. Будем метать мяч.	
16	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Подвижные игры.	1		уметь распределять силы, чередовать бег с ходьбой	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	
17	«Круговая эстафета» (расстояние 30-40 м).	1		Технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием. Технически правильно выполнять поворот в челночном беге.	Круговая эстафета» (расстояние 30-40 м).	

18	Челночный бег 5 x 10. Игра «Гуси- лебеди»	1		Выполнять легкоатлетические упражнения (метания). Технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях.	Челночный бег 5 x 10. Игра «Гуси- лебеди»	красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.
19	Метание предмета на дальность. Игры «Кто дальше бросит»	1		Технически правильно выполнять метание предмета. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Метание предмета на дальность. Игры «Кто дальше бросит»	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; аргументировать свое предложение, убеждать и уступать; проявлять готовность к преодолению трудностей; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.
20	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника».	1		Различать разные виды бега, менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Метание. Эстафета «За мячом противника»	Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; объяснять свой выбор, строить фразы, отвечать на поставленный вопрос, аргументировать; проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и
21	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. ОРУ. Игры.	1		Знать технику прыжка на месте и с места. Уметь продемонстрировать технику прыжка на месте и с места.	Подвижные игры. Будем играть.	
22	Игры с бегом: «Конникиспорстмены», «Салки простые». ОРУ с обручем.	2		Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику прыжка в высоту.	Игры с бегом: «Конники- спорстмены», «Салки простые».	
23	Игры с прыжками на месте и с места: «Прыжки по полоскам», «Прыжки через скамейку». ОРУ.	2			Игры с прыжками на месте и с места: «Прыжки по полоскам», «Прыжки через скамейку»	
24	Игра с прыжками в высоту: «Лиса и куры»; игры с прыжками в высоту с прямого разбега: «Зайцы», «Сторож», «Жучка».	2			Игра с прыжками в высоту: «Лиса и куры»; игры с прыжками в высоту	

					<p>с прямого разбега: «Зайцы», «Сторож», «Жучка».</p>	<p>результаты своей деятельности; проявлять готовность к преодолению трудностей. Включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и результаты своей деятельности; проявлять готовность к преодолению</p>
--	--	--	--	--	---	--

2 четверть (в неделю 3 ч, всего 21 ч)

№	Содержание программного мат-ла	Кол-во часов	Сроки	Предметны результаты	Речевой материал	УУД
1	Строевые упражнения. ОРУ.	1	Ноябрь 8	Выполнять строевые упражнения	Будем выполнять упражнения. «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
2	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1	10	Выполнять строевые команды	Будем выполнять упражнения. Утренняя зарядка. Будем бегать. Правильная осанка. Будем играть.	взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности. Проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям физической культуры. осуществлять анализ выполненных
3	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	11	Знать комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, комплексы физических упражнений для коррекции нарушения осанки.		легкоатлетических действий; включаться в процесс выполнения
4		1	15	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!»,	«Смирно!», «Вольно!», «Шагом	

5	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. ОРУ.	1	17	«Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Самостоятельно выполнять упражнения по строевой подготовке. Координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; Соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Кувырок. Будем выполнять кувырок вперед.	заданий организовать и осуществить сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками; адекватно воспринимать оценку учителя; планировать свои действия при выполнении бега. осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; включаться в процесс выполнения заданий учителя; уметь объяснять свой выбор, строить фразы, отвечать на поставленный вопрос, аргументировать; Проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.
6	Лазанье по скамейке Висы. Игра “Посадка картофеля”. ОРУ с элементами дыхательной гимнастики.	1	18	Лазать по гимнастической скамейке. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Будем лазать по скамейке, играть.	участвовать в коллективном обсуждении упражнений. адекватно воспринимать оценку. учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; осуществлять анализ выполненных
7 8	Перекаты в группировки. ОРУ для коррекции нарушения осанки.	2	22,24	Выполнять перекаты из положения лежа на спине в группировки. Знать виды группировок и перекатов. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	Выполнять перекаты из положения лежа на спине в группировки.	настойчивость в достижении цели.
9 10	Лазанье по гимнастической стенке. Подтягивание в висе	2	25,29	Лазать по гимнастической стенке. Работать в парах и группах при разучивании и выполнении	Будем лазать по гимнастической	настойчивость в достижении цели. участвовать в коллективном обсуждении упражнений. адекватно воспринимать оценку. учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; осуществлять анализ выполненных

	лежа согнувшись. ОРУ с обручами. Игра «Угадай, чей голосок»			гимнастических упражнений.	стенке. Работать в парах и группах.	легкоатлетических действий; включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и результаты своей деятельности. принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности).
11	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Игры.	1	1 Декабрь	Выполнять строевые упражнения.	«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и результаты своей деятельности. принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности).
12	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. ОРУ координационной сложности. Игра «Бой петухов».	1	2	Выполнять упражнения на координацию. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	Гимнастическая скамейка. Будем ходить по рейке гимнастической скамейки.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и результаты своей деятельности. принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности).
13	Гимнастическая полоса препятствий. ОРУ координационной сложности. Игра «Класс смирно»	1	6	Преодолевать полосу препятствий. Различать ошибки и их исправлять.	Будем преодолевать полосу препятствий. Будем играть.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и результаты своей деятельности. принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности).
14	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	1	8	Выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре. Организовывать и проводить подвижные игры	Упражнения на развитие равновесия «цапля», «ласточка».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и результаты своей деятельности. принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности).
15	Гимнастический мост. ОРУ для коррекция	1	9	Осваивать технику гимнастического моста и уметь его выполнять. Проявлять качества силы,	Игра «Прокати быстрее мяч»	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и результаты своей деятельности. принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности).

	нарушений функции равновесия.			координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Упражнения на развитие равновесия «цапля», «ласточка».	выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; аргументировать свое предложение, убеждать и уступать; проявлять готовность к преодолению трудностей; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.
16	Акробатическая комбинация. ОРУ. Игра «Посадка картофеля», «Угадай, кто подходил».	1	13	Выполнять акробатические комбинации. Работать в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.	Игра «Посадка картофеля», «Угадай, кто подходил».	Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; объяснять свой выбор, строить фразы, отвечать на поставленный вопрос, аргументировать; проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю);
17	Кувырок вперед из упора присев. ОРУ. Строевые упражнения. ОРУ.	1	15	Выполнять кувырок вперед из упора присев.	Кувырок вперед из упора присев	
18	Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов. ОРУ со скакалками.	1	16	Выполнять упражнения на координацию. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	Кувырок в сторону. Упражнения со скакалками.	
19	Кувырок вперед. ОРУ для коррекции плоскостопия. Игра «Угадай, кто подходил».	1	20	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	Кувырок вперед.	

20 21	Преодоление гимнастической полосы препятствий на развитие физических качеств. ОРУ.	2	22,23	Выполнять упражнения на координацию. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.	«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	контролировать процесс и результаты своей деятельности; проявлять готовность к преодолению трудностей.
----------	--	---	-------	---	---	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575793

Владелец Норбоева Надежда Васильевна

Действителен с 11.03.2021 по 11.03.2022