

<p>РАССМОТРЕНО на заседании методического центра от <u>31</u> » <u>08</u> 20<u>21</u> г, протокол № <u>1</u>  Руководитель МЦ Жданова С.Г./ <u>msgf</u></p>	<p>СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  <u>Крюкова</u> Е.Л. Крюкова  «<u>31</u>» <u>августа</u> 20<u>21</u> г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУ «Яренская СШ» от «<u>31</u>» <u>августа</u> 20<u>21</u> г. № <u>154/3</u>  <u>Зашихина</u>  МП</p>
---	--	--

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Яренская средняя школа»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре (для обучающихся с ЗПР. Вариант 7.2)

Уровень общего образования

начальное

(начальное, основное, среднее)

Класс 2а

Количество часов 68

Составитель:

Смирнов А.В.

2021-2022уч.год.

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 2 класса с ЗПР осваивающих АООП НОО (вариант 7.2) разработана на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального образования».

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г № 345 № «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.05.2019 г № 233 « О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г № 345»;

При организации образовательного процесса используется учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы: Лях В.И. "Мой друг – физкультура"- Москва, «Просвещение», 2015.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются общие задачи учебного предмета:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета.

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

Планируемые результаты освоения предмета

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» оцениваются по следующим направлениям:

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- соблюдении школьных правил (в том числе, безопасности на уроках физкультуры, выполнении правил игры, эстафеты, состязания и т.п.);
- старательности при выполнении физических упражнений;
- стремлении быть успешным в учебе (ловким, сильным, быстрым и т.п).
- подчинении дисциплинарным требованиям (соблюдать правила игры, эстафеты и т.д);
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу (спортивному инвентарю).

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире и позитивного отношения к нему проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (при проведении уроков на улице, в том числе, по лыжной подготовке);

Сформированность стремления трудиться и начальных трудовых навыков (овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:

- попытках содержать спортивную одежду в порядке;
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;

Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании собственных потребностей (покажите (расскажите) еще раз, пожалуйста,);
- осознании своего состояния (плохо себя чувствую, устал);
- осознании затруднений (не понял правил игры, не получается выполнение упражнения);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- осознании факторов и ситуаций, ухудшающих физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

- владении связной речью, выполняющей коммуникативную функцию (диалогические умения).

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия (игровые, спортивные) в паре и в малой группе, не разрушая общего замысла;
- возможности контролировать импульсивные желания (в игре, эстафете, спортивных соревнованиях);
- умении справедливо распределять обязанности или награды в паре и малой группе;
- умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- умении не проявлять вербальную агрессию по отношению к одноклассникам, (например, тем, которые испытывают значительные трудности при усвоении предмета);
- умении проявить сочувствие при чужих затруднениях.

Метапредметные результаты 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 могут быть обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

- понимании групповой инструкции к упражнению, способу деятельности;
  - удержании правильного способа деятельности на всем протяжении ее выполнения;
  - умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.
- Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:
- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
  - способности планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, оречевлять план и соотносить действия с планом;
  - способности исправлять допущенные ошибки, соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.
- Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:
- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения и пр.;
  - овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
  - овладении умением выполнять упражнения в паре, помогая друг другу;
  - овладении умением играть в команде;
  - овладении умением адекватно воспринимать указания на ошибки.
  - овладении умением сдерживать непосредственные эмоциональные реакции в конфликтной ситуации;
  - овладение умением находить компромисс.

#### Предметные результаты:

- По итогам обучения во 3 классе можно проверять сформированность следующих знаний, представлений и умений.
- правила безопасности при выполнении физических упражнений;
  - выполнять пройденные команды на построения и перестроения;
  - выполнять упражнения в бросании малого мяча одной рукой, в отбивании и ведении большого мяча;
  - выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
  - лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным и разноименным способами,
  - прыгать через короткую скакалку;
  - передвигаться на лыжах в медленном темпе (без учета времени);
  - выполнять скольжение на груди с помощью учителя;
  - пробегать дистанцию 30 м на результат,
  - выполнять прыжок в длину с места на результат,
  - метать на дальность удобной рукой на результат.
- Место предмета в учебном плане.

Обязательная часть учебного плана общего образования обучающихся (воспитанников) с задержкой психического развития отводит на изучение предмета «физическая культура» во 2 классе 102 часа в год (34 недели по 3 часа в неделю).

### Основное содержание учебного предмета

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забывание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

#### Требование к уровню подготовки учащихся.

Результаты на конец 2 класса для детей вида 7.2:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание фактов истории развития физической культуры;
- изучение собственного физического развития, развитие физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение правил техники безопасности;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса,

ее регулирование;

- объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих команд;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций, характеристика технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Содержание учебного курса.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов). 2 класс.

№\р	Вид Программного материала	Всего часов по программе
1	Основы знаний по физической культуре.	в течении урока
2	Легкая атлетика.	14
3	Гимнастика	14
4	Подвижные игры	19
6	Лыжная подготовка.	20
7	Промежуточная аттестация	1
	Итого:	68

Календарно-тематическое планирование

по физической культуре (68 часа, 2 часа в неделю)

№ ур ока	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты			
			предметные		Метапредметные	Личностные
			Обучаемый научится	Обучаемый получит возможность научиться		
1	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	Вводны й	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	Правильно выполнять строевые команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	Позн. понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий
2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт	Изучен ие нового матери ала	Бегать на короткую дистанцию	Правильно выполнять основные повороты, бегать с максимальной скоростью до 30 м.	Позн. понимание и принятие цели. Сформулированн ой педагогом; Регул. Принимать и сохранять	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;

					учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. Договариваться и приходить к общему решению	
3	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	комбинированный	Ходить под счёт	Правильно выполнять прыжки в длину с места; бегать по прямой 20-40 минут с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий
4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м.	комбинированный	Ходить под счёт. Бегать на короткую	Правильно выполнять основные движения в	Позн. понимать и принимать цели,	проявление учебных мотивов; предпочтение

	п/и «К своим флажкам».	ный	дистанцию с ускорением	прыжке в длину с места, в беге; бегать по прямой 20 -40 м. с максимальной скоростью до 60 м.	сформулированы е учителем; Регул. принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы;	уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
5	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Изучение нового материала	Выполнять контрольное упражнение – бег 30 м. . перестраиваться из колонны по одному в колонну по два.	Выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа

					собственное мнение.	
6	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».	Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в метании и в перестроении.	Перестраиваться из одной шеренги в две. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Комму н. задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
7	Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. п/и «Лисы и куры»	комбинированный	Правильно выполнять основные движения в перестроении, знать свое место в колонне.	Выполнять челночный бег.	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Комму н. Договариваться и приходить к	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;

					общему решению в совместной деятельности.	
8	Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в перестроении в колонну по одному. Подбрасывать и ловить мячи двумя руками. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Подбрасывать и ловить мячи. Перестраиваться в колонну по одному.	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
9	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	комплексный	Правильно выполнять основные движения при ударе мяча о пол и ловле его одной рукой.	Выполнять удары мяча о пол и ловить его одной рукой.	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;

					осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	
10	Передача и ловля мяча на месте в парах.	комплексный	Правильно выполнять передачу и ловлю мяча на месте в парах.	Играть в подвижные игры с передачей и ловлей мяча	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
11	Урок-игра. п/и «Бросай-поймай»	комплексный	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями мяча.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями мяча.	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа

					ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы.	
12	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	комплексный	Выполнять строевые команды. Ловить и передавать мяч в движении.	Играть в подвижные игры с мячом. Освоить варианты игры в баскетбол	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы.	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
13	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	комплексный	Правильно выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	Прыжкам на двух ногах в различных позициях.	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством	Проявление учебных мотивов

					учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы	
14	Урок-игра. п/и «Мяч водящему»	комплексный	Играть в подвижные игры с бегом, с мячами.	Играть в подвижные игры с бегом, с мячами.	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале .	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;
15	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра	комплексный	Правильно выполнять движения при перебрасывании мяча	Освоить варианты игры в баскетбол на основе игры «Мяч водящему»	Позн. понимание и принятие цели. включаться в	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному

	«Мяч водящему».		одной рукой и ловить его двумя руками.		творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы	содержанию занятий; проявление учебных мотивов;
16	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	комплексный	Правильно выполнять движения при ведении мяча стоя на месте, его передаче и ловле.	Освоить варианты игры в баскетбол	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале .	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;

17	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	комплексный	Правильно выполнять движения при забрасывании мяча в корзину.	Освоить варианты игры в баскетбол	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;
18	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	комплексный	Правильно выполнять движения при перебрасывании мяча через шнур двумя руками из-за головы..	Освоить варианты игры в баскетбол	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;

					действия в новом учебном материале в.	
19	Инструктаж по ТБ Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу.	Изучение нового материала	Выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<p>Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p> <p>Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов.
20	Счет по три и перестроение в три	комплексный	Выполнять строевые команды, правильно	Выполнять акробатические	Позн. уметь использовать	проявление учебных мотивов; предпочтение

	шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.		выполнять ходьбу и бег с перепрыгиванием через предметы.	элементы отдельно и в комбинации	наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	уроков «школьного» типа
21	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	комплексный	Выполнять упражнения на гимнастической лестнице и правильно выполнять ходьбу по гимнастической скамейке парами.	Сочетать при кувырке движения ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;

					мнение.	
22	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	Изучение нового материала	Научиться выполнять движения – лазание по гимнастической лестнице. Прыгать через скакалку.	Выполнять упражнения в равновесии	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
23	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание лежа на наклонной скамье.	Изучение нового материала	Ходить по гимнастической стенке;	Выполнять упражнения в равновесии	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. Коммун. формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;

24	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	Изучение нового материала	Лазать по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	Выполнять упражнения в равновесии	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
25	Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Лазанье по канату произвольным способом.	Изучение нового материала	Правильно выполнять движения-выполнении прыжков через скакалку и при лазании по канату.	Выполнять упражнения	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Комму н. задавать	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;

26	ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.	Изучение нового материала	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Освоить варианты игры в баскетбол	вопросы; Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Комму н. задавать вопросы;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;
27	Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»	Изучение нового материала	Правильно выполнять упражнения на равновесие.	Освоить игру «Два мороза»	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;

					ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Комму н. задавать вопросы;	
28	Кувырок вперед из упора присев.	Изучение нового материала	Научиться правильно выполнять кувырок вперед из упора присев.	Выполнять упражнения	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Комму н. задавать вопросы;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;
29	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.	комплексный	Научиться ходьбе по гимнастической скамейке. Перешагиванию через набивные мячи, лазанию по канату.	Выполнять упражнения	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;

					учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Комму н. задавать вопросы;	
30	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	комплексный	Правильно выполнять кувырок вперед	Освоить технику выполнения кувырка вперед.	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Комму н. задавать	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;

					вопросы;	
31	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».	комплексный	Разучить «Мост» и стойку на лопатках.	Освоить технику выполнения «Моста» и стойки на лопатках.	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Комму н. задавать вопросы;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;
32	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Комплексный Подвижная игра: «У медведя во бору»	комплексный	Разучить подтягивание в висе на перекладине (мальчики); девочки - подтягивание в висе лежа	Освоить акробатические упражнения.	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;

					ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Комму н. задавать вопросы;	
33	Инструктаж по ТБПравила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	Изучение нового материала	Правильно переносить лыжи	Правильно ухаживать за лыжами	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;
34	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок.	Передвигаться на лыжах	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;

					учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	
35	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг.	Передвигаться на лыжах	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Комму н. задавать вопросы;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;
36	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное	Передвигаться на лыжах	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего

			скольжение		собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	ученика;
37	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Передвигаться на лыжах	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;
38	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе	Передвигаться на лыжах	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам

	– эстафета «Кто самый быстрый?»	ала			е учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	«дошкольного» типа
39	Подъем ступающим шагом.	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах, выполнять подъем ступающим шагом	Передвигаться на лыжах	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
40	Повороты переступанием. п/и «По местам».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием.	Передвигаться на лыжах	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;

					Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	
41	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	Изучен ие нового матери ала	Передвигаться на лыжах, выполнять Подъем «лесенкой».	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированны е учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
42	Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».	Изучен ие нового матери ала	Передвигаться на лыжах, выполнять Спуски в низкой стойке.	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированны е учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;

					деятельности	
43	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход без палок.	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
44	Подъемы и спуски с небольших склонов	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах, выполнять Подъемы и спуски с небольших склонов.	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
45	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».	Комплексный	Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход без палок	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;

					Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	
46	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	Комплексный	Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход без палок	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
47	Повороты с переступанием	Комплексный	Передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием.	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;

48	Попеременный двухшажный ход с палками.	Комплексный	Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход с палками.	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
49	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	Комплексный	Передвигаться на лыжах, правильно выполнять Переноску лыж на плече.	Передвигаться на лыжах. Освоить игры на лыжах.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
50	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	Комплексный	Передвигаться на лыжах, выполнять передвижение на лыжах до 1,5 км	Передвигаться на лыжах. Освоить игру «Снежные снайперы».	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное

					<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	представление о качествах хорошего ученика;
51	Подъемы и спуски с небольших склонов	Комплексный	Передвигаться на лыжах, выполнять подъемы и спуски с небольших склонов.	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
52	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Кто быстрее?»	Комплексный	Передвигаться на лыжах, выполнять передвижение на лыжах до 1,5 км	Передвигаться на лыжах. Освоить игру «Кто быстрее?»	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;

					Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	
53	<b><u>Инструктаж по ТБ</u></b> Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах.«Играй-играй мяч не теряй».	Изучение нового материала	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Освоить игру - «Играй-играй мяч не теряй».	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
54	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	Комплексный	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа

					приходить к общему решению в совместной деятельности	
55	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал - садись».	Изучение нового материала	Попадать по мячу. Вести мяч в движении.	Освоить игру «Передал - садись».	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Комму н.</u> задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
56	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	Изучение нового материала	Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении.	Закрепить игру «Передал - садись».	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу;	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа

					учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Комму н.</u> задавать вопросы;	
57	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	Изучение нового материала	Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении.	Освоить игру «Играй-играй мяч не теряй».	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Комму н.</u> задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
58	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	Комплексный	Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении.	Освоить игры «Попади в обруч», «Мяч соседу».	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного»

					творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Комму</u> н. задавать вопросы;	типа урокам «дошкольного» типа
<b>59</b>	<b>Промежуточная аттестация.</b>					
<b>60</b>	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу».	Комплексный	Правильно выполнять остановку в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе.	Закрепить игру: «Мяч соседу».	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа

					учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Комму</u> <u>н.</u> задавать вопросы;	
<b>61</b>	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	Контрольный	Выполнять упражнения с передачей мяча.	Освоить игру «Школа мяча»	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Комму</u> <u>н.</u> задавать вопросы.	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
<b>62</b>	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; прыгать через скакалку.	Бегать с максимальной скоростью, выполнять прыжки через скакалку.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа

					и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Комму</u> <u>н.</u> задавать вопросы;	
63	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Игра «К своим флажкам».	Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в прыжках;	Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Комму</u> <u>н.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
64	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в прыжках	Прыгать в полную силу. Освоить игры: «Рыбаки и рыбки», «Невод».	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа

					Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Комму</u> <u>н.</u> задавать вопросы;	
65	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). П/и «Лисы и куры».	Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в прыжках;	Прыгать в полную силу. Освоить игру «Лисы и куры»	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Комму</u> <u>н.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
66	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики	Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в прыжках	Прыгать в полную силу. Освоить игры: «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о

	воробушки».				Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	качествах хорошего ученика;
67	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так».	Комплексный	Правильно выполнять основные движения в беге на 500 м в умеренном темпе.	Бегать в умеренном темпе. Освоить игру: «Так и так».	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
68	Бег 1500 м без учета времени. П/и «К своим флажкам».	Комплексный	Правильно выполнять основные движения в беге на 1500 м в умеренном темпе.	Бегать в умеренном темпе без учета времени. Закрепить игру: «К своим флажкам».	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;

					приходить к общему решению в совместной деятельности	
--	--	--	--	--	---	--

### **Формы организации образовательного процесса.**

Основная форма организации учебного процесса – урок. Урок физической культуры для учащихся с ЗПР – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

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

Планирование включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

В начальной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с *образовательно-обучающей направленностью* используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной

сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

*Профилактические и коррекционные упражнения* — обязательный компонент каждого урока физической культуры. В программу включены упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эти упражнения позволяют решать следующие задачи: профилактика заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания; формирование тонких движений пальцев рук; развитие умения согласовывать движения различных частей тела; профилактика нарушений осанки и плоскостопия. От принципов построения коррекционно-воспитательного процесса зависит эффективность коррекции и компенсации аномальных состояний и детей, их социальная и трудовая адаптация, что составляет главную задачу специального обучения и воспитания.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

### Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

ПК
Учебно-практическое оборудование
Бревно гимнастическое напольное
Козел гимнастический
Перекладина гимнастическая (навесная)
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной до 4 м)
Комплект навесного оборудования (мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
Мячи: набивные весом 1 кг, 2кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
Палка гимнастическая
Скакалка детская
Мат гимнастический
Кегли
Обруч пластиковый детский
Пластиковые стойки
Рулетка измерительная
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям

Лыжи детские (с креплениями и палками)
Щит баскетбольный тренировочный
Контейнер для мячей передвижной
Сетка волейбольная
Аптечка

### **Список использованной литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2015.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2010





