

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«УСПЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**Рассмотрено:**

На заседании ШМО НК

 - Одинцева Н.М.

Протокол № 1 от 30.08.2020г

**Согласовано:**

Ответственный

за УМР

 Шibaева О.А.



**Утверждено:**

Директор школы

 Гайдук М.А.

Приказ № 853 от 31.08.2020г

**Адаптированная рабочая программа учебного предмета**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**2 класс, (вариант 7.1)**

**на 2020 - 2021 учебный год**

Рабочая программа составлена на основе программы по физической культуре

для 2 класса. Автор: В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2019

Разработана: Одинцевой Надеждой Михайловной,  
учителем начальных классов,  
высшей квалификационной категории

с. Успенка, 2020 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с Адаптированной основной образовательной программой начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Успенская средняя общеобразовательная школа» с учётом УМК автора В.И.Ляха.

### **Перечень авторского УМК, на основе которого разработана рабочая программа**

- 1) В.И.Лях. Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников «Школа России». 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2019
- 2) А.А. Плешаков, О.А. Железникова. Концепция учебно-методического комплекса «Школа России», М.: Просвещение, 2013
- 3) В.И. Лях Учебник. Физическая культура 1-4 классы,- М.: Просвещение, 2012
- 4) В.И.Лях Физическая культура. Методические рекомендации.1 -4 классы, пособие для учителя,- М.: Просвещение, 2014

### **Отличительные особенности программы**

Адаптированная программа обучающихся ЗПР (вариант 7.1) предполагает, что обучающийся получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

Определение варианта адаптированной программы обучающегося с ЗПР осуществляется на основе рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссией (ТПМПК), сформулированных по результатам его комплексного психолого-медико-педагогического обследования, установленном законодательством Российской Федерации. Данная программа предназначена для обучающихся, которым рекомендована программа обучения вариант 7.1.

**Цель реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР** – обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР предусматривает решение следующих **основных задач**:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ЗПР;
- достижение планируемых результатов освоения адаптированной программы, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности обучающегося с ЗПР в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;
- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
- обеспечение доступности получения качественного основного общего образования;
- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно–оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;

- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы.

**Цель реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР** - обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

**Цель и задачи обучения учебному предмету «Физическая культура»**

**Цель:**

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности организации активного отдыха.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями подвижными играми, использование их в свободное время;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

**Место учебного предмета в учебном плане, информация о внесенных в авторскую программу изменениях и их обоснование**

В учебном плане МБОУ «Успенская СОШ» на изучение предмета отводится 3 часа в неделю. Учебных недель во 2 классе – 34, поэтому рабочая программа рассчитана на 102 часа, что соответствует программе автора В.И.Ляха.

Количество часов в рабочей программе соответствует количеству часов, отведённых на изучение разделов курса в авторской программе.

**Общая характеристика учебного процесса**

Адаптированная программа для детей с задержкой психического развития (вариант 7.1) - это комплексная программа, направленная на обеспечение коррекции недостатков в физическом и(или) психическом развитии детей с задержкой психического развития и оказание помощи детям этой категории в освоении образовательной программы начального общего образования.

**Специальные методы и приёмы**

1. Большой акцент на практические методы обучения.
2. Наблюдение за особенностями развития ребёнка в динамике.
3. Приёмы развития мыслительной активности.
4. Демонстрация реальных объектов, изучаемых по программе.
5. Приёмы удержания внимания на занятии: частое обращение к ребёнку по имени, прикосновение к ребёнку (поглаживание по спине, по голове, по плечу), поручение ребёнку заданий, предполагающих движение, смена видов деятельности.

**Технологии:** организация работы в парах и малых группах; игровая технология.

**Формы организации:**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

-образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

-образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

-образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

**Средства обучения:** учебник по физической культуре.

**Методы обучения:** соревновательный, игровой.

**Формы и методы работы с детьми, испытывающими сложности в обучении:**

индивидуальная работа, фронтальная работа, групповая работа, работа в парах; наглядный, словесный, памятки; игровые методы. Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки.

**Формы контроля, критерии и нормы оценки и контроля знаний обучающихся**

**Формы контроля:** самостоятельная работа, фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование, контроль.

**Критерии оценивания по предмету «Физическая культура»** соответствуют Положению «О системе оценок, формах и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации освоения АООП НОО в МБОУ «Успенская СОШ».

Формы организации образовательного процесса, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации ООП определяет ОО. При внештатных ситуациях (карантин, пандемия, ограничительные меры) ОО оставляет за собой право реализации рабочих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

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

#### Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## Содержание учебного предмета

### Содержание учебного предмета «Физическая культура» во 2 классе

#### Знания о физической культуре.

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### Способы физкультурной деятельности.

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

#### Физическое совершенствование.

**1.Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений.

#### 2.Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Гимнастика** с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения,** упоры, седы, упражнения в группировке.

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

#### 3.Лёгкая атлетика.

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, 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 цель и на дальность.

#### 4.Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение.

#### 5.Подвижные и спортивные игры.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Прыжки, бег, метание, броски. Игры на выносливость и быстроту.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата проведения урока	
			по плану	по факту
<b>I</b>	<b>Когда и как возникли физическая культура и спорт</b>	<b>5</b>		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Идеалы и символика Олимпийских игр.	1	02.09	
2	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.	1	04.09	
3	Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.	1	07.09	
4	Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи.	1	09.09	
5	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов.	1	11.09	
<b>II</b>	<b>Бег, ходьба, прыжки, метание</b>	<b>13</b>		
	<i><b>Овладение знаниями</b></i>	<b>2</b>		
6	Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.	1	14.09	
7	Выполнение упражнений в прыжках в длину и в высоту.	1	16.09	
	<i><b>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей</b></i>	<b>2</b>		
8	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.) Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.	1	18.09	
9	Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, Эстафеты с бегом на скорость.	1	21.09	
	<i><b>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей</b></i>	<b>1</b>		
10	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.	1	23.09	
	<i><b>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</b></i>	<b>3</b>		
11	Прыжки на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания	1	25.09	

	60—70см, с высоты до 40 см			
12	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.	1	28.09	
13	Прыжки с доставанием подвешенных предметов через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).	1	30.09	
	<b><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i></b>	<b>3</b>		
14	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х 2м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены.	1	02.10	
15	Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперед-вверх. Бросок набивного мяча (0,5кг) из положения стоя грудью в направлении метания. Орган осязания - кожа. Уход за кожей.	1	05.10	
16	Бросок набивного мяча (0,5кг) снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность.	1	07.10	
	<b><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости</i></b>	<b>2</b>		
17	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	09.10	
18	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	12.10	
<b>III</b>	<b>Играем все!</b>	<b>10</b>		
	<b><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i></b>	<b>1</b>		
19	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	14.10	
	<b><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i></b>	<b>5ч</b>		
20	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально.	1	16.10	
21	Ловля, передача, броски и ведение мяча в парах	1	19.10	
22	Ловля, передача, броски и ведение мяча в парах стоя на месте и в шаге.	1	21.10	
23	Ловля, передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	1	23.10	

	Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система.			
24	Ведение мяча (правой, левой рукой) и в движении по прямой (шагом и бегом). Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы.	1	02.11	
	<b><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве</i></b>	<b>4</b>		
25	Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй». Положительные и отрицательные эмоции.	1	06.11	
26	Подвижные игры «Мяч водящему», «У кого меньше мячей». Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности	1	09.11	
27	Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч в корзину». Рекомендации, как беречь нервную систему.	1	11.11	
28	Подвижная игра «Попади в обруч». Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека.	1	13.11	
<b>IV</b>	<b>Бодрость, грация, координация</b>	<b>20</b>		
	<b><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости</i></b>	<b>1</b>		
29	Признаки правильной ходьбы, бега. прыжков, осанки значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.	1	16.11	
30	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, обручем.	1	18.11	
	<b><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i></b>	<b>3</b>		
31	Кувырок вперед. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких.	1	20.11	
32	Стойка на лопатках согнув ноги. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	1	23.11	
33	Из стойки на лопатках, согнув ноги перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону.	1	25.11	
	<b><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей</i></b>	<b>2</b>		
34	Упражнения в вися стоя и лежа. Работа органов пищеварения.	1	27.11	

35	Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	1	30.11	
	<b><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки</i></b>	<b>3</b>		
36	Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате.	1	02.12	
37	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, на бревне. Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма.	1	04.12	
38	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.	1	07.12	
	<b><i>Освоение строевых упражнений.</i></b>	<b>4</b>		
39	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Физкультминутки, их значение для профилактики утомляемости в условиях учебной и трудовой деятельности.	1	09.12	
40	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	11.12	
41	Перестроение из одной шеренги в две.	1	14.12	
42	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два(четыре) шага разомкнись!».	1	16.12	
	<b><i>Освоение навыков равновесия.</i></b>	<b>2</b>		
43	Стойка на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах. Ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну.	1	18.12	
44	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.	1	21.12	
	<b><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей</i></b>	<b>2</b>		
45	Стойка на бревне(высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Перешагивание через набивные мячи и их переноска.	1	23.12	
46	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	1	25.12	
	<b><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i></b>	<b>1</b>		
47	Перелезание через гимнастического коня.	1	28.12	

	Работа органов пищеварения.			
	<b>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</b>	<b>1</b>		
48	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинация(комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	1	11.01	
<b>V</b>	<b>Все на лыжи!</b>	<b>18</b>		
	<b>Освоение знаниями</b>	<b>5</b>		
49	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Требование к температурному режиму. Техника безопасности при занятиях лыжами.	1	13.01	
50	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	1	15.01	
51	Особенности дыхания. Техника безопасности при занятиях лыжами.	1	18.01	
52	Требования к температурному режиму, понятия об обморожении.	1	20.01	
53	Особенности дыхания. Техника безопасности при занятиях лыжами.	1	22.01	
	<b>Освоение техники лыжных ходов</b>	<b>13</b>		
54	Переноска и надевание лыж. Требования к одежде и обуви для занятиям физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях)	1	25.01	
55	Ступающий и скользящий шаг без палок. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.	1	27.01	
56	Ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.	1	29.01	
57	Ступающий и скользящий шаг с палками. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.	1	01.02	
58	Ступающий и скользящий шаг с палками.	1	03.02	
59	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	05.02	
60	Подъемы и спуски под уклон. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физических нагрузок).	1	08.02	
61	Подъемы и спуски под уклон. Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.	1	10.02	
62	Подъемы и спуски под уклон. Выполнение	1	12.02	

	основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и.п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.			
63	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	15.02	
64	Скольльзящий шаг с палками. Игра «Проверь себя» на усвоения требований самоконтроля.	1	17.02	
65	Подъемы и спуски с небольших склонов. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потертости кожи, кровотечение).	1	19.02	
66	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	22.02	
<b>VI</b>	<b>Играем все!</b>	<b>21</b>		
	<b><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве</i></b>	<b>1</b>		
67	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	24.02	
	<b><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i></b>	<b>2</b>		
68	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	1	26.02	
69	Ловля, передача и ведение мяча в движении Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	1	01.03	
	<b><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</i></b>	<b>4</b>		
70	Подвижная игра «Кто дальше бросит». Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры.	1	03.03	
71	Подвижная игра «Точный расчёт»	1	05.03	
72	Подвижная игра «Метко в цель».	1	10.03	
73	Подвижная игра «Метко в цель».	1	12.03	
	<b><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве</i></b>	<b>11</b>		
74	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	15.03	
75	Подвижная игра «Мяч водящему».	1	17.03	
76	Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Мяч водящему».	1	19.03	

77	Подвижные игры «Школа мяча», «У кого меньше мячей».	1	02.04	
78	Подвижные игры «Мяч в корзину», «Школа мяча».	1	05.04	
79	Подвижные игры «Попади в обруч», «Мяч в корзину».	1	07.04	
80	Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	1	09.04	
81	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	12.04	
82	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	14.04	
83	Подвижные игры «Школа мяча», «У кого меньше мячей».	1	16.04	
84	Подвижные игры «Школа мяча», «У кого меньше мячей».	1	19.04	
	<b><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i></b>	<b>3</b>		
85	Подвижная игра «К своим флажкам».	1	21.04	
86	Подвижная игра «Два мороза».	1	23.04	
87	Подвижная игра «Пятнашки».	1	26.04	
<b>VII</b>	<b>Бег, ходьба, прыжки, метание</b>	<b>15</b>		
	<b><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i></b>	<b>4</b>		
88	Прыжки на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70см, с высоты до 40 см	1	28.04	
89	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега.	1	30.04	
90	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	1	03.05	
91	Прыжки многократные (до 8 прыжков).	1	05.05	
	<b><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей</i></b>	<b>3</b>		
92	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров».	1	07.05	
93	Эстафета «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м).	1	10.05	
94	Бег с ускорением от 10 до 20 м. соревнования (до 60 м.)	1	12.05	
	<b><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i></b>	<b>2</b>		
95	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние.	1	14.05	

96	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2м) с расстояния 4-5 м.	1	17.05	
	<b><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i></b>	<b>2</b>		
97	Игры с прыжками с использованием скакалки	1	19.05	
98	Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.	1	21.05	
	<b><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости</i></b>	<b>4</b>		
99	Бег равномерный, медленный, до 3-4мин.	1	24.05	
100	Бег равномерный, медленный, до 3-4мин.	1	26.05	
101	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1	28.05	
102	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1	28.05	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>		

### Лист корректировки к рабочей программе

Название раздела, темы	Дата по плану	Причины корректировки	Что скорректировано	Дата по факту	Подпись ответственного за УМР
<u>Раздел:</u> «Играем вместе» <u>Тема:</u> 24, 25	02.11 06.11	Приказ № 66 от 06.11.202 г «О внесении изменений в годовой календарный учебный график» (п. 5)	Объединение уроков по одной теме	16.11	
<u>Тема:</u> 26, 27	09.11 11.11			18.11	
<u>Тема:</u> 28 <u>Раздел:</u> «Играем вместе» <u>Тема:</u> 29	13.11 16.11			20.11	
<u>Раздел:</u> «Бодрость, грация, координация» <u>Тема:</u> 30, 31	18.11 20.11			23.11	
<u>Тема:</u> 32, 33	23.11 25.11			25.11	

