

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школы-интерната № 22

_____ Иванова И.Ю.

Приказ № 327 от 30.08.2024 г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
для 2-А класса
на 2024-2025 учебный год

учитель: Тверезовский В.Г.

Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы образовательного учреждения для обучающихся с нарушениями интеллекта. В процессе физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), у которых наблюдается наличие нарушений психического и физиологического развития. У многих детей имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере у обучающихся с нарушениями интеллекта страдают координация, точность и темп движений, сенсомоторика, наблюдаются нарушения осанки, сколиозы, плоскостопие, мышечная слабость, отставание в росте. Это требует от учителя серьезного и глубокого подхода к обучению физической культуре.

Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Разнонаправленные физические упражнения способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цель: обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры, коррекция недостатков психофизического развития, формирование навыков жизнедеятельности, активизация социальной адаптации путем формирования познавательных функций, обеспечение специальных знаний в области физической культуры.

Задачи:

Образовательные:

- освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирования навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие:

- оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;

- обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные:

- профилактика заболеваний, укрепление и развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, коррекция нарушений осанки;
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся;
- активизация защитных сил организма ребенка;
- повышение физиологической активности организма;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- создание коррекционных развивающих условий для оздоровления организма воспитанников средствами физической культуры.

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся	Решение задачи воспитания и социализации учащихся с учетом рабочей программы воспитания
<p>1. Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.</p> <p>Ценности: любовь к России, своему народу, своей малой родине, родному языку; закон и правопорядок; свобода и ответственность</p>	<ul style="list-style-type: none"> – формирование любви к школе, к своей малой родине (своему городу), народу, России; – знакомство с государственной символикой; – знакомство с традициями своей семьи и школы, бережное отношение к ним; – формирование правил поведения в классе, школе, дома; – формирование отрицательного отношение к нарушениям порядка в классе, школе, к невыполнению человеком своих обязанностей; – формирование уважительного отношения к родному языку.
<p>2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания.</p> <p>Ценности: нравственный выбор; справедливость; милосердие; честь; достоинство; любовь; почитание родителей; забота о старших и младших</p>	<ul style="list-style-type: none"> – формирование представлений о дружбе и друзьях; – установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке; – формирование уважительного отношения к людям разных профессий; – установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;

	<ul style="list-style-type: none"> – стремление к критическому мышлению; – развитие уверенности в себе и своих силах; – закрепление правил вежливого поведения, правил речевого этикета; – вежливое, доброжелательное отношение к другим участникам.
<p>3. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни. Ценности: трудолюбие; творчество; познание; целеустремлённость; настойчивость в достижении целей</p>	<ul style="list-style-type: none"> – формирование положительного отношения к учебному процессу; умения вести себя на уроках; – развитие познавательных потребностей; потребности расширять кругозор; проявлять любознательность; – развитие потребности и способности выражать себя в доступных видах творчества (проекты); – развитие стремления активно участвовать в мероприятиях класса, школы; – развитие самостоятельности; – развитие уверенности в себе и своих силах.
<p>4. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Ценности: здоровье физическое, здоровье социальное (здоровье членов семьи и школьного коллектива); активный, здоровый образ жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> – формирование знаний и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня; – развитие интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях; – стремление не совершать поступки, угрожающие собственному здоровью и безопасности; – формирование потребности в здоровом образе жизни и полезном времяпрепровождении; – понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека; – стремление к активному образу жизни; – формирование положительного отношения к спорту.
<p>5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание). Ценности: жизнь; родная земля; окружающий мир; экология</p>	<ul style="list-style-type: none"> – понимание активной роли человека в природе; – осознание необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
<p>6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание) Ценности:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – развитие умения видеть красоту в окружающем мире, в труде, творчестве, поведении и поступках людей; – стремление выразить себя в различных видах творческой деятельности; – стремление к опрятному внешнему виду;

красота; гармония; духовный мир человека; художественное творчество	– формирование положительного отношения к выдающимся личностям и их достижениям.
---	--

Нормативные документы

Программа по адаптивной физической культуре составлена на основании:

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета 06.06.2024 г., протокол № 5.
- Учебного плана, реализующего АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) на 2024-2025 учебный год.
- АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

В рабочую программу внесены следующие изменения: из содержания исключен раздел «Велосипедная подготовка и туризм», вследствие особенностей физического развития, специфики нарушений развития и здоровья обучающихся данного класса.

В 2024 – 2025 учебном году: 2 класс – 34 рабочих недели.

Средства, методы и формы обучения

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приёмов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психических особенностей класса.

Уроки адаптивной физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- коррекционные подвижные игры, эстафеты;
- ритмопластика;
- дыхательная и пальчиковая гимнастика;

Методы обучения:

- наблюдение;
- устный опрос;
- практическая работа;
- собеседование;
- беседа.

Формы организации учебного процесса:

- игровые занятия;
- предметно-практическая деятельность;
- элементарная учебная деятельность.

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

В этом случае для обучающихся готовятся задания с указанием контрольных сроков их выполнения, которые размещаются на официальном сайте ОУ в специальном разделе или высылаются доступными для обучающихся способами.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа.

Использование технологий электронного обучения в образовательном процессе предполагает следующие виды учебной деятельности:

Вид учебной деятельности	Форма, режим	Этап изучения материала
Установочные занятия	Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline)	Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса
Самостоятельное изучение материала	Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline)	Во время карантина или переноса учебных занятий
Консультирование	Индивидуально или в группе, в режиме online или offline	В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося
Контроль	Заочно (в режиме online или offline)	По завершении отдельных тем или курса в целом

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:

- электронный опрос с применением тестов, интерактивных заданий;
- устный опрос при проведении урока, занятия в режиме online;
- выполнение практического задания (индивидуально или в группах);
- выполнение индивидуального или группового творческого задания;
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием

цифровых платформ или без них;

Кроме образовательных ресурсов Интернет, в процессе дистанционного обучения могут использоваться традиционные информационные источники, в том числе учебные пособия, справочные материалы и пр. Обучающиеся должны быть ознакомлены с перечнем обязательных и дополнительных образовательных ресурсов по осваиваемой образовательной программе.

Средства контроля

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводится согласно локальному нормативному акту ОУ.

Текущая проверка показывает, могут ли учащиеся применить новые знания на практике. Она помогает выявить затруднения и оказать своевременную помощь учащимся, которые нуждаются в ней.

Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- тестирование (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий);
- самостоятельная работа;
- проверочная работа;
- практическая работа;
- зачет.

Формами промежуточной аттестации (четверть, год) являются:

- проверочные,
- практические.

Содержание программы

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности учащихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям, а в конце учебного года (апрель) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей, занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности учащихся 2 класса представлены в таблице.

Физические качества:

- 1) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность;
- 2) скоростные качества: бег 30 метров;
- 3) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

Таблица

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места (см)	116-120	111-115	100-110	116-118	113-115	95-112
Бег 30 м (сек.)	8,2-8,0	9,1-8,9	10,2-9,8	10,3-10,1	11,2-10,8	12,3-11,4

Бросок мяча в цель (5 раз)	2	1	0	2	1	0
Метание мяча на дальность (м)	15-12	11-10	8-6	11-10	9-7	6-5

Результаты тестирования являются ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута физического развития для усвоения программного материала.

Примерное содержание предмета

Раздел «Основы знаний»:

В раздел «Основы знаний» включено «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» - формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровому образу жизни. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Режим дня, форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Правила поведения на уроках физической культуры. Название спортивного инвентаря, снарядов. Спортивная терминология.

Программный материал сообщается учащимся на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед. Следует использовать знания по охране здоровья, полученные учащимися на других уроках.

Раздел «Легкая атлетика»:

1. Ходьба: ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке.

2. Бег: бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий (стойки, малого и большого мяча), медленный бег до 1-2 минут, бег, чередующийся с ходьбой, ускорения до 30 м.

3. Прыжки: прыжки на месте и с продвижением вперед, в сторону, назад на одной и двух ногах. Прыжки в длину с места, в высоту (прыгнуть на гимнастический мат), в глубину (прыжок с гимнастической скамейки). Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега.

4. Метания: метание большого мяча двумя руками снизу из положения стоя, из-за головы и сидя партнеру (работа в парах). Метание теннисного мяча с места правой и левой рукой в цель и на дальность.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Уметь: ходить в различном темпе и с различными положениями рук, бегать в медленном и быстром темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание. Выполнять ускорение на отрезках от 20 до 30 м. Правильно приземляться при прыжках в длину с места, метать теннисный мяч на дальность, метание мяча в цель.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»:

Построения, перестроения

Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки по показу учителя.

Взявшись за руки, перестроение в круг. Перестроения из шеренги по одному в колонну по одному, взявшись за руки, перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки. Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!», повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

1. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук. Наклоны, повороты туловища вправо. Влево в сочетании с движением рук. Выпады правой, левой ногой вперед, назад, вправо, влево. Переход из упора присев в упор лежа.

2. Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания: вдох носом, выдох ртом в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, во время ходьбы, бега). Дыхание во время ходьбы и бега, проговорить звуки на выдохе: ж-ж-ж (жук), у-у-у (гудок), чу-чу-чу (паровоз), ши-ши-ши (вагон).

3. Упражнения на формирование правильной осанки: ходьба на носках, руки за головой, на голове, за спиной, вверх, в стороны, на поясе за учителем и за направляющим.

4. Упражнения для укрепления мышц туловища: наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук в различных исходных положениях. Повороты туловища налево, направо с движением рук. Упор присев, приседы с различным положением рук. Махи ногой вперед, назад, влево, вправо с движением рук, с хлопками, с касанием носков ног и пола.

5. Упражнения для расслабления мышц: чередование усиленного сжимания мышц рук, ног с последующим расслаблением и потряхиванием конечностями.

6. Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу, в колонну с изменением места, построение по ориентирам. Определить самого точного (метание в цель, прыжки в заданное место).

Упражнения с предметами

1. С гимнастической палкой: удержание гимнастической палки двумя руками хватом снизу и хватом сверху, над головой, за головой и на уровне верхнего угла лопатки. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую перед грудью. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

2. С обручем: удержание обруча двумя руками хватом снизу и хватом сверху, над головой, за головой и на уровне верхнего угла лопатки. Перекладывание обруча из одной руки в другую перед грудью. Выполнение различных исходных положений с обручем в руках. Поднимание обруча с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

3. С малым мячом: перекладывание мяча из одной руки в другую внизу, перед грудью, над головой, за спиной. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Разбрасывание и сбор мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Бросок мяча в пол, вверх, в стену и ловля его.

4. С большим мячом (фитболом): подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Бросок мяча в пол, вверх, в стену и ловля его. Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя, в парах. Бросок мяча в парах из-за головы, снизу, от груди.

5. Лазание, перелезание: лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. Переползти на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке. Подлезание под препятствием высотой 40-50 см (под натянутую веревку, гимнастическую палку). Перелезание через препятствие высотой 40-50 см (гимнастическая скамейка), пролезание через гимнастический обруч.

6. Равновесие: ходьба по линии на носках, на пятках с различными исходными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук (с помощью учителя и без него). Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: свое место в строю, что такое строй, как выполнять перестроения, как выполнять строевые команды.

Уметь: строиться в шеренгу, ходить строем в колонну по одному, пройти по гимнастической скамейке. Подбрасывать и ловить мячи двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме по объяснению учителя. Не задерживать дыхание при выполнении физической нагрузки, уметь следить за правильной осанкой.

Раздел «Коррекционные подвижные игры»:

1. Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».

2. Подвижные игры на развитие внимания, памяти и точности движений: «Точные броски», «Ногой по мячу», «тоннель», «сбей кеглю», «Запрещенное движение», «Найди предмет такого же цвета», «Посадка и сбор овощей».

3. Подвижные игры на развитие основных движений – ходьбы, бега, прыжков, лазания, перелезания, метания: «Совушка», «У ребят порядок строгий», «Бездомный заяц», «Меткий стрелок», «С кочки на кочку», «Пятнашки с мячом», «Пустое место», «Кто быстрее», «Кто дальше бросит», «Попади в цель», «Эстафета с обручами», «Веревочка под ногами», «День и ночь», «Рыбаки и рыбки», «Мяч в середину», «Передал садись», «Снайперы».

4. Настольный теннис: жонглирование теннисным мячом. Способы держания ракетки. Удары по мячу одной стороной ракетки на высоту 40 см. Стойка теннисиста, передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Ознакомление с техникой подачи мяча.

5. Баскетбол: ведение мяча правой, левой рукой на шагах и на бегу. Бросок мяча от груди и ловля двумя руками на месте и в движении (парами).

6. Пионербол: прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах на месте на уровне груди. Бросок мяча через сетку двумя руками и ловля его. Подача одной рукой снизу (нижняя подача); учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: как влияют занятия коррекционными и спортивными играми на организм человека.

Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча, ведение баскетбольного мяча. Правильно держать ракетку и отбивать мяч. Выполнять передачу мяча снизу двумя руками у стены и в парах. Выполнять броски через сетку, нижнюю боковую подачу.

Выполнять правила подвижных и спортивных игр. Концентрировать внимание во время игры.

Раздел «Лыжная подготовка. Конькобежная подготовка»:

Лыжная подготовка

1. Лыжная подготовка. Теоретические сведения.
2. Элементарные понятия о передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.
3. Лыжный инвентарь, выбор лыж и палок. Предупреждение травм и обморожений.
4. Правильное техническое выполнение перемещений на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

Конькобежная подготовка

1. Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца.
2. Правила поведения во время занятий на коньках.

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами изучения курса во 2 классе являются формирование следующих умений:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) специфических умений, знаний и навыков для данной предметной области.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ
(БУД):**

Личностные учебные действия:

- осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

- соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогом в рамках образовательной программы;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать, писать, выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся (по разделам)	Виды и формы контроля
			по плану	по факту		
1.	Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе с различными положениями рук.	1 ч			Осваивают технику ходьбы различными способами.	Текущий
2.	Ходьба с перешагиванием через предмет, по разметке.	1 ч			Осваивают технику ходьбы различными способами.	Текущий
3.	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий.	1 ч			Осваивают технику бега различными способами.	Текущий
4.	Медленный бег до 1-2 минут, бег, чередующийся с ходьбой, ускорения до 30 м.	1 ч			Осваивают технику бега различными способами.	Текущий
5.	Прыжки на месте и с продвижением вперед, в сторону.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
6.	Прыжки в длину с места.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
7.	Прыжки в высоту, в глубину.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
8.	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
9.	Метание большого мяча двумя руками снизу из положения стоя, из-за головы и сидя партнеру.	1 ч			Осваивают технику метания большого мяча.	Текущий
10.	Метание теннисного мяча с места правой и левой рукой в цель и на дальность.	1 ч			Осваивают технику метания малого мяча.	Текущий
11.	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки по показу	1 ч			Осваивают строевые упражнения.	Текущий

	учителя.					
12.	Взявшись за руки, перестроение в круг.	1 ч			Осваивают строевые упражнения.	Текущий
13.	Перестроения из шеренги по одному в колонну по одному.	1 ч			Осваивают строевые упражнения.	Текущий
14.	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному.	1 ч			Осваивают строевые упражнения.	Текущий
15.	Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1 ч			Демонстрируют строевые упражнения.	Текущий
16.	Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1 ч			Демонстрируют строевые упражнения.	Текущий
17.	Выполнение команд по показу учителя: «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!», повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде.	1 ч			Демонстрируют строевые упражнения.	Текущий
18.	Выполнение команд по показу учителя: «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!», повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде.	1 ч			Демонстрируют строевые упражнения.	Текущий
19.	Наклоны, повороты туловища вправо.	1 ч			Осваивают ОРУ.	Текущий
20.	Повороты туловища влево в сочетании с движением рук.	1 ч			Осваивают ОРУ.	Текущий
21.	Выпады правой, левой ногой вперед, назад, вправо, влево.	1 ч			Осваивают ОРУ.	Текущий
22.	Выпады правой, левой ногой вперед, назад, вправо, влево.	1 ч			Осваивают ОРУ.	Текущий
23.	Упражнения на дыхание.	1 ч			Осваивают упражнения на дыхание.	Текущий
24.	Упражнения на дыхание.	1 ч			Выполняют упражнения на дыхание.	Текущий

25.	Упражнения на формирование правильной осанки.	1 ч			Осваивают упражнения на формирование правильной осанки.	Текущий
26.	Упражнения на формирование правильной осанки.	1 ч			Выполняют упражнения на формирование правильной осанки.	Текущий
27.	Упражнения для укрепления мышц туловища: наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук в различных исходных положениях.	1 ч			Выполняют ОРУ.	Текущий
28.	Повороты туловища налево, направо с движением рук.	1 ч			Выполняют ОРУ.	Текущий
29.	Приседы с различным положением рук.	1 ч			Выполняют ОРУ.	Текущий
30.	Упражнения для расслабления мышц.	1 ч			Осваивают упражнения для расслабления мышц.	Текущий
31.	Упражнения для расслабления мышц.	1 ч			Выполняют упражнения для расслабления мышц.	Текущий
32.	Построение в шеренгу, в колонну с изменением места.	1 ч			Демонстрируют строевые упражнения.	Текущий
33.	Построение по ориентирам.	1 ч			Демонстрируют строевые упражнения.	Текущий
34.	Метание в цель, прыжки в заданное место.	1 ч			Осваивают общеразвивающие упражнения.	Текущий
35.	Упражнения с гимнастической палкой.	1 ч			Осваивают упражнения с гимнастической палкой.	Текущий
36.	Упражнения с гимнастической палкой.	1 ч			Выполняют упражнения с гимнастической палкой.	Текущий
37.	Упражнения с обручем.	1 ч			Осваивают упражнения с обручем.	Текущий
38.	Упражнения с обручем.	1 ч			Выполняют упражнения с обручем.	Текущий
39.	Упражнения с малым мячом.	1 ч			Осваивают упражнения с малым мячом.	Текущий
40.	Упражнения с малым мячом.	1 ч			Выполняют упражнения с малым мячом.	Текущий
41.	Упражнения с большим мячом (фитболом).	1 ч			Осваивают упражнения с большим мячом	Текущий

					(фитболом).	
42.	Упражнения с большим мячом (фитболом).	1 ч			Выполняют упражнения с большим мячом (фитболом).	Текущий
43.	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке.	1 ч			Осваивают упражнения на гимнастической стенке.	Текущий
44.	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см.	1 ч			Осваивают упражнения для развития гибкости.	Текущий
45.	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см.	1 ч			Осваивают упражнения для развития гибкости.	Текущий
46.	Пролезание через гимнастический обруч.	1 ч			Осваивают упражнения для развития гибкости.	Текущий
47.	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными исходными положениями рук.	1 ч			Выполняют действия с различным положением рук.	Текущий
48.	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук.	1 ч			Выполняют действия с различным положением рук.	Текущий
49.	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях.	1 ч			Выполняют действия с различным положением рук.	Текущий
50.	Лыжная подготовка. Теоретические сведения.	1 ч			Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.	Текущий
51.	Элементарные понятия о передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.	1 ч			Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.	Текущий
52.	Лыжный инвентарь, выбор лыж и палок. Предупреждение травм и обморожений.	1 ч			Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.	Текущий
53.	Правильное техническое выполнение перемещений на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1 ч			Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.	Текущий
54.	Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца.	1 ч			Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.	Текущий

55.	Правила поведения во время занятий на коньках.	1 ч			Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.	Текущий
56.	Ходьба и бег с заданием.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при ходьбе и выполнении беговых упражнений.	Текущий
57.	Ходьба и бег по ориентирам.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при ходьбе и выполнении беговых упражнений.	Текущий
58.	Бросок мяча снизу на месте.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий
59.	Ловля мяча двумя руками.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий
60.	Бросок мяча двумя руками от груди на месте, ловля мяча.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий
61.	Настольный теннис: жонглирование теннисным мячом.	1 ч			Осваивают технику жонглирование теннисным мячом.	Текущий
62.	Способы держания ракетки.	1 ч			Осваивают способы держания ракетки.	Текущий
63.	Удары по мячу одной стороной ракетки на высоту 40 см.	1 ч			Осваивают технику игры в настольный теннис.	Текущий
64.	Стойка теннисиста, передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.	1 ч			Осваивают технику игры в настольный теннис.	Текущий
65.	Стойка теннисиста, передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.	1 ч			Осваивают технику игры в настольный теннис.	Текущий
66.	Ознакомление с техникой подачи мяча.	1 ч			Осваивают технику игры в настольный теннис.	Текущий
67.	Ознакомление с техникой подачи мяча.	1 ч			Осваивают технику игры в настольный теннис.	Текущий
68.	Учебная игра.	1 ч			Проявляют находчивость в решении игровых задач.	Текущий
69.	Учебная игра.	1 ч			Проявляют находчивость в решении игровых задач.	Текущий

70.	Баскетбол: ведение мяча правой, левой рукой на шагах и на бегу.	1 ч			Осваивают правила игры в баскетбол.	Текущий
71.	Баскетбол: ведение мяча правой, левой рукой на шагах и на бегу.	1 ч			Осваивают правила игры в баскетбол.	Текущий
72.	Баскетбол: учебная игра.	1 ч			Проявляют находчивость в решении игровых задач.	Текущий
73.	Баскетбол: бросок мяча от груди и ловля двумя руками на месте и в движении (парами).	1 ч			Закрепляют правила игры в баскетбол.	Текущий
74.	Баскетбол: бросок мяча от груди и ловля двумя руками на месте и в движении (парами).	1 ч			Совершенствуют правила игры в баскетбол.	Текущий
75.	Баскетбол: учебная игра.	1 ч			Проявляют находчивость в решении игровых задач.	Текущий
76.	Пионербол: прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах на месте на уровне груди.	1 ч			Осваивают правила игры в пионербол.	Текущий
77.	Пионербол: прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах на месте на уровне груди.	1 ч			Закрепляют правила игры в пионербол.	Текущий
78.	Пионербол: Бросок мяча через сетку двумя руками и ловля его.	1 ч			Осваивают правила игры в пионербол.	Текущий
79.	Пионербол: Бросок мяча через сетку двумя руками и ловля его.	1 ч			Закрепляют правила игры в пионербол.	Текущий
80.	Пионербол: подача одной рукой снизу (нижняя подача).	1 ч			Осваивают правила игры в пионербол.	Текущий
81.	Пионербол: подача одной рукой снизу (нижняя подача).	1 ч			Закрепляют правила игры в пионербол.	Текущий
82.	Пионербол: учебная игра.	1 ч			Проявляют находчивость в решении игровых задач.	Текущий
83.	Пионербол: учебная игра.	1 ч			Проявляют находчивость в решении игровых задач.	Текущий
84.	Ходьба и бег приставными шагами.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации	Текущий

					при выполнении упражнений.	
85.	Ходьба и бег приставными шагами.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
86.	Перешагивание через мячи. Ходьба по гимнастической скамейке.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
87.	Подлезание под веревочку.	1 ч			Совершенствуют упражнения для развития гибкости	Текущий
88.	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 20-30см.	1 ч			Совершенствуют ОРУ.	Текущий
89.	Лазание по гимнастической стенке приставными шагами вправо и влево.	1 ч			Совершенствуют ОРУ.	Текущий
90.	Ходьба на носках руки за головой, на голове за учителем.	1 ч			Совершенствуют ОРУ.	Текущий
91.	Ходьба на носках руки за спиной, вверх, в стороны, на поясе за направляющим.	1 ч			Совершенствуют ОРУ.	Текущий
92.	Лазание по гимнастической стенке.	1 ч			Совершенствуют ОРУ.	Текущий
93.	Наклоны вперед, назад, вправо, влево с движениями рук в различных положениях.	1 ч			Совершенствуют ОРУ.	Текущий
94.	Метание малого мяча.	1 ч			Совершенствуют ОРУ.	Текущий
95.	Повороты туловища налево, направо с движением рук.	1 ч			Совершенствуют ОРУ.	Текущий
96.	Катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя.	1 ч			Совершенствуют ОРУ.	Текущий
97.	Повороты туловища налево, направо с движением рук.	1 ч			Совершенствуют ОРУ.	Текущий
98.	Эстафеты с мячами.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений с мячами.	Текущий

99.	Упор присев, приседы с различным положением рук, ног.	1 ч			Совершенствуют ОРУ.	Текущий
100.	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки.	1 ч			Совершенствуют ОРУ.	Текущий
101.	Повторение.	1 ч				
102.	Повторение.	1 ч				