**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Физическая культура»**

**для обучающегося 2 класса с РАС (вариант 8.2)**

Уровень образования (класс): НОО, 2 класс.

Срок реализации: 2023-2024 учебный год.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее – РАС) 2 класса составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, от 19 декабря 2014 г. № 1598; адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с расстройствами аутистического спектра; Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, М.: Просвещение, 2008 г.

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

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

- развитие имитационных способностей;

- стимулирование к выполнению инструкций (особенно речевых);

- формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве);

- формирование коммуникативных умений;

- формирование способности к взаимодействию в коллективе.

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

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения

учебного предмета

Личностные результаты для обучающихся 2 класса по учебному предмету «Физическая культура» проявляются в:

положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;

интересе к новому учебному материалу;

ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;

навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;

овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);

развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Метапредметные результаты для 2 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС метапредметные результаты обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

планировать и контролировать учебные действия;

строить сообщения в устной форме;

проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;

устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

различать способы и результат действия;

принимать посильное участие в групповой и коллективной работе;

адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

принимать участие в работе парами и группами;

адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;

принимать участие в командных играх, понимая с помощью учителя или тьютора, важность своих действий для конечного результата.

Предметные результаты

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся с РАС научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

расставляя спортивные атрибуты по поручению педагога, организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся с РАС научится:

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

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

измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся с РАС научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять простейшие акробатические упражнения (кувырки, перекаты);

выполнять простейшие гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАС**

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся с РАС планируемых результатов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с РАС с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Оценивание двигательных умений

Критерии оценивания двигательного умения производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движение, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах баскетбол, волейбол положение рук и ног, контроль мяча, уверенность выполняемого упражнения; в метаниях - дальность и точность полета снаряда. В любом случае движение, близкое к эталонному, максимально эффективно решает двигательную задачу.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценивание динамики развития физических качеств в зависимости от индивидуального уровня физического развития

Тестирование физических качеств обучающихся производится с 1 класса. Контроль ведется в течение всего учебного года. Оценивание производится на основе сравнения полученных результатов тестов с показанными результатами обучающихся, который были выполнены в прошлом учебном году, четверти (далее - исходный результат).

Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Итоговая отметка по физической культуре у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

**Содержание учебного предмета**

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Основы акробатических упражнений: кувырок вперед в группировке.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

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

Виды деятельности со словесной (знаковой) основой:

- Слушание объяснений учителя.

- Программирование деятельности (с помощью учителя, тьютора).

- Выполнение заданий по разграничению понятий.

- Систематизация учебного материала (с помощью учителя, тьютора).

Виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:

- Наблюдение за демонстрациями учителя.

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

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

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

**Тематические планирование**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема урока | Виды деятельности обучающихся | Планируемые результаты  ( в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ ) | | | Вид контроля | Кол-во часов по теме | |
| №п/п |  |  | Предметные результаты | Личностные результаты | Метапредметные  результаты |  |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ.  Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». |  | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий. | Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, к школе;  интереса к новому учебному материалу;  ориентация  на понимание причины успеха в учебной деятельности;  навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;  овладение  практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);  развитие  навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. | Познавательные: планировать и контролировать учебные действия.  Регулятивные: понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;  различать способы и результат действия;  принимать активное участие в групповой и коллективной работе;  адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.  Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы. |  | 0,5 час | |
| 2 | Повороты направо, налево, переступанием.  Бег 30 м. Высокий старт | Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность на пятках, на носках, в полуприсяде с различным положением рук. | Корректировка техники бега | 0,5 час | |
| 3 | Урок-игра. Игры на свежем воздухе | Игры :«Замри», «Исправь осанку». | Следить за выполнением правил игры | 0,5 час | |
| 4 | Прыжок в длину с места.  Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой. | Игры: «Пятнашки», «К своим флажкам» (кеглям) | Корректировка техники бега | 0,5 час | |
| 6 | Урок-игра. Игры на свежем воздухе | Игры:«Зеркало»,  «Алфавит» | Следить за выполнением правил игры | 0,5 час | |
| 7 | Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность. | Игры: «Воробьи -вороны», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». | Фиксирование результата | 0,5 час | |
| 9 | Урок-игра. Игры на свежем воздухе | Игры:«Построение в шеренгу» «Быстро встань в колонну» | Следить за выполнением правил игры | 0,5 час | |
| 11 | Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине. | Игры: «Стрелок», «Попробуй, попади», «Собери урожай». | Фиксирование результата | 0,5 час | |
| 12 | Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики . | Игры:«Считалки»; «Горелки». |  |  |  | Следить за выполнением правил игры | 0,5 час | |
|  | Подвижные игры | | | | | | |  | |
| 13 | Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. | Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему». |  | Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, к школе;  интереса к новому учебному материалу;  ориентация  на понимание причины успеха в учебной деятельности;  навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;  овладение  практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);  развитие  навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. | Познавательные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств.  Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог;  -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций  Регулятивные: понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;  различать способы и результат действия;  принимать активное участие в групповой и коллективной работе;  адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей. | Следить за выполнением правил игры | 0,5 час | |
| 14 | Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола.  Подвижная игра «Бросай-поймай»». | Игры: «Школа мячей», «Метко в цель», «Попади в обруч». | Следить за выполнением правил игры | 0,5 час | |
| 15 | Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». | Игры:«Метко в цель», «Гонка мячей» |  |  |  | Следить за выполнением правил игры | 0,5 час | |
| Гимнастика | | | | | | | |
| 16 | Инструктаж по ТБ  Правила поведения в гимнастическом зале.  Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу. | Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. | .умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);  - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий. | Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, к школе;  интереса к новому учебному материалу;  ориентация  на понимание причины успеха в учебной деятельности;  навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;  овладение  практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);  развитие  навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. | Познавательные: планировать и контролировать учебные действия.  Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог;  -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций  Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, развитие двигательных качеств (гибкости);  - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  . | Корректировка движений, страховка | 0,5 час | |
| 17 | Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.  Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. | ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем флажками. | Корректировка движений, страховка | 0,5 час | |
| 18 | Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием. | Игры :« Поезд», «Быстро шагай» | Следить за выполнением правил игры | 0,5 час | |
| 19 | Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами. | Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. | Корректировка движений, страховка | 0,5 час | |
| 20 | Урок-игра. Эстафеты с мячами. | Игры:«Прыжок под микроскопом», «Прыгающие воробышки» | Следить за выполнением правил игры | 0,5 час | |
| 21 | Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. | Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вес на согнутых руках; подтягивание в висе лежа, согнувшись, то же из седа ноги врось и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. | Корректировка движений, страховка | 0,5 час | |
| Лыжная подготовка( 27 ч.) | | | | | | | |  | |
| 22 | Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками. | Переменный двухшажный ход без палок и с палками. Подьём «лесенкой» |  |  |  | Корректировка движений | 1 час | |
| 23 | Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время. | Игры:« Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?» | Следить за выполнением правил игры | 1 час | |
| 24 | Урок-игра. Эстафеты с мячами. | Игры:«Кому на снежный ком?», «Снежком по мячу» | Следить за выполнением правил игры | 1 час | |
| 25 | Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время | Игры:«Биатлон», «Догонялки по кругу» | Следить за выполнением правил игры | 0,5 час | |
| 26 | Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время. | Игры«По местам», «Попади снежком в цель» | Следить за выполнением правил игры | 0,5 час | |
| 27 | Урок-игра. Эстафеты с мячами. | Игры:« Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?» | Следить за выполнением правил игры | 0,5 час | |
| 28 | Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время. | Игры:«День и ночь», «Не задень» |  |  |  |  | 0,5 час | |
|  | Подвижные игры | | | | | | |
| 29 | П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств | Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки» | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий .  -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий . | Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, к школе;  интереса к новому учебному материалу;  ориентация  на понимание причины успеха в учебной деятельности;  навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;  овладение  практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);  развитие  навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. | Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий;  - выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом  Регулятивные: понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;  различать способы и результат действия;  принимать активное участие в групповой и коллективной работе;  адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.  Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Следить за выполнением правил игры | 0,5 час | |
| 30 | Урок-эстафета. «Забрось мяч в кольцо», «Борьба за мяч» |  | Следить за выполнением правил игры | 0,5 час | |
| 31 | П.и – комплексное развитие и совершенствование координационных и кондиционных способностей. Овладение технико-тактическими взаимодействиями | Игры: «Мяч ловцу», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайпер», «Мини баскетбол» | Следить за выполнением правил игры | 0,5 час | |
|  | Легкая атлетика | | | | | | |
| 32 | Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки |  | умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; | Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, к школе;  интереса к новому учебному материалу;  ориентация  на понимание причины успеха в учебной деятельности;  навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;  овладение  практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);  развитие  навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. | Познавательные: меть слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.  Познавательные: планировать и контролировать учебные действия.  Регулятивные: понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;  различать способы и результат действия;  принимать активное участие в групповой и коллективной работе;  адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.  Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы. | Следить за выполнением правил игры | 0,5 час | |
| 33 | Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. | Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность на пятках, на носках, в полуприсяде с различным положением рук. | - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности)  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места,  разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий |  | Корректировка техники бега | 0,5 час | |
| 34 | Виды ходьбы с различным положением рук под счет. | Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3\*5м. | Корректировка техники бега | 0,5 час | |