


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 25 с углубленным изучением отдельных предметов»

ПРИНЯТО
на Конференции

протокол № 1 от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУЦО №25


Е.П.Алексеева
приказ № 312-а от 28.08.2023 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Лечебная физическая культура»
1-4 класс

Разработчик:

Андрианова Е.Ю., учитель физической
культуры

Тула – 2023

Рабочая программа учебного курса по физической культуре
для учащихся СМГ, 1–4 классы 1 час.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре, для МБОУ ЦО №25, для обучающихся 1-4 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1–4 классов составлена на основе федерального государственного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Лях, В. И. Физическая культура. 1 – 4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2019.

Лях, В. И. Физическая культура. 1 – 4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2019.

и соответствует обязательному минимуму содержания образования. Рабочая программа предназначена для общеобразовательных учреждений, рассчитана на 34 часа в год, разработана учителями ШМО физической культуры и ОБЖ МБОУ ЦО №25, является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

К специальной медицинской группе (СМГ) относят тех обучающихся, чье состояние здоровья требует занятий физическими упражнениями по отдельной программе, учитывающей особенности их здоровья. Данную категорию детей ни в коем случае нельзя освобождать от занятий физической культуры, так как правильно организованные занятия физическими упражнениями для них очень важны. Поэтому введение третьего часа физической культуры в СМГ исключительно актуально.

Концепция программы – удовлетворение личной потребности в двигательной активности, повышение уровня физической подготовленности.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение приобретает формирование физически здоровой, социально активной, конкурентоспособной и гармонически развитой личности, способной к самореализации.

Новизна данной рабочей программы заключается в том, что в отличие от Государственного стандарта 2004 года, федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, (ФГОС НОО) предъявляет требования к освоению основной образовательной программы начального общего образования – личностные, метапредметные универсальные учебные действия (УУД – познавательные, регулятивные, коммуникативные) и предметные результаты, что должно значительно повлиять на более высокий и качественный уровень компетенций обучающихся. Поэтому согласно требованиям ФГОС НОО в календарно-тематическое планирование в раздел «Планируемые результаты» включены как метапредметные УУД, так и предметные умения, по сути, отражающие требования к уровню подготовки обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в освоении содержания образовательной области «Физическая культура».

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Лечебная физкультура (ЛФК) - система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия ЛФК направлены на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов. Предмет «Физическая культура» в начальной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Целью составления рабочей программы является создание комфортных условий для обучающихся физической культуре учащихся с ослабленным здоровьем и осуществление дифференцированного подхода в организации образовательного процесса в специальных медицинских группах с учетом особенностей развития и состояния здоровья данной категории обучающихся, выполнение учителем физической культуры педагогических и медико-психологических рекомендаций по формированию у них навыков здорового образа жизни.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1–4 классов составлена на 4 года обучения, с учетом распределения рабочего времени.

Логика изложения и содержание рабочей программы основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе СМГ под ред. В.И. Ляха программный материал делится на три части: основы знаний о физической культуре; способы деятельности; физическое совершенствование. Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

Предложены требования к уровню непосредственной подготовки учащихся по предмету «Физическая культура». Данные требования согласуются с требованиями Государственного стандарта и дают основания для соответствующей аттестации учащихся специальной медицинской группы по курсу «Физическая культура». В программе представлены требования по каждой возрастной группе, но если тот или иной учащийся по медицинским показателям не может выполнить их в текущем году, то эти требования (или часть их) переносятся на следующий учебный год. Вместе с тем при итоговой аттестации учащиеся СМГ должны выполнить не менее 70 % требований программы.

Учащиеся должны иметь знания: влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, режим дня и двигательный режим.

- Выполнять утреннюю гимнастику.
- Выполнять комплексы ЛФК разной направленности.
- Измерять физические качества.
- Выполнять комплексы для развития физических качеств.
- Проводить закаливающие процедуры.
- Вести дневник самоконтроля.
- Определять величину нагрузки.

Система оценки по физической культуре имеет комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Условные обозначения типов урока по физической культуре:

Вводный урок (ВУ).

Урок ознакомления с новым материалом (НУ).

Смешанный урок (СмУ).

Уроки совершенствования с выполнением пройденного материала (СУ).

Формы деятельности учащихся:

Фронтальная (Ф).

Поточная (П).

Посменная (Пс.).

Групповая (Г).

Индивидуальная (И).

Общая физическая подготовка (ОФП).

Специальная физическая подготовка (СФП).

Основы знаний (ОЗ).

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Основные физические качества (ОФК).

Комплекс упражнений (КУ)

Дыхательные упражнения (ДУ)

Журнал учета результатов (ЖУР)

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Учебная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1–4 классов разработана учителями физической культуры МБОУЦО №25 с углубленным изучением отдельных предметов г. Тулы: Андриановой Е.Ю, Скороваровой Л.Ф., Квасковой И.Л., Горшковым Н.А., на основе федерального государственного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Лях, В. И. Физическая культура. 1 – 4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2019.

Лях, В. И. Физическая культура. 1 – 4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2019.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования

и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Цельшкольного образования по физической культуре: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания: учащиеся 1–4 классов в СМГ направлены на:

- повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физиологической работоспособности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья.

Основные задачи планирования:

1. Оздоровление организма, его укрепление, улучшение физического развития, создание предпосылок для перевода в подготовительную или основную группу.
2. Освоение основных двигательных навыков и физических качеств с учётом функциональных возможностей и особенностей отклонения в состоянии здоровья.
3. Усвоение основ знаний о физкультурной деятельности, владение способами самоконтроля.
4. Воспитание интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой.

Предметом обучения физической культуре учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, является двигательная активность человека (оздоровительно-корригирующая направленность). В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих **педагогических технологий обучения**:

развивающее обучение;

информационно- коммуникативные;

лично-ориентированное;

игровые;

здоровьесберегающие.

Основной формой работы по лечебной физкультуре в школе является коррекционное занятие, в процессе освоения ими содержания предмета.

Весь учебный материал разделен на теорию и практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка)

Основные формы учебно-тренировочной работы:

- групповые занятия (теоретические, практические);
- тренировка по индивидуальному плану;
- выполнение домашних заданий;

Коррекционное занятие по ЛФК состоит из трех частей: подготавливающей (вводной), основной, заключительной.

Подготавливающая часть, включает упражнения с различными предметами.

Основная часть занятия строится в игровой форме, что способствует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков обучающихся.

В заключительную часть занятия включаются упражнения на дыхание, расслабление, упражнения выполняются под музыку.

На всех занятиях предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев.

Особенности организации учебной деятельности обучающихся по курсу «Лечебная физкультура» в 1-4 классах.

Учебный процесс представляет собой единство содержания, методов, средств, и организационных форм обучения. Словесно-практический метод – объяснение новой темы совмещается с показом, что является эффективным условием усвоения нового материала.

Метод имитации – направлен на то, чтобы лучше усвоить технику выполнения упражнения.

Методы стимулирования интереса:

игровые формы организации учебной деятельности – всем известно, что через игру можно активизировать процесс непроизвольного запоминания, повышение интереса к спортивной деятельности, углублению познания через эмоции.

Методы поощрения и порицания – эта форма акцентирует внимание обучающихся, ребёнок постоянно смотрит на учителя, внимательно слушает задание, пытается выполнить так же, как и у него и поведение конечно соответствующее, потому что ребёнок сосредоточен.

Содержание раздела рабочей программы соответствует основным направлениям развития познавательной и физической активности человека: медико-биологические основы деятельности, психолого-педагогические основы деятельности, историко-социологические основы деятельности.

Итоговая оценка успеваемости учащихся

Оценка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных за двигательные умения и навыки с учётом индивидуальных особенностей и характера заболевания, теоретических знаний, посещаемости и активности на уроках физической культуры, интереса к самостоятельным занятиям физической культурой.

Уровень физической подготовленности учащихся в соответствии с письмом Министерства образования и науки России от 31 октября 2003года № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» определяется при помощи двигательных тестов, таких как прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, броски и ловля мяча в максимальном темпе в течение 30 секунд, приседания, прыжки через скакалку на двух ногах и др. По приросту или отсутствию прироста результатов (индивидуально для каждого), можно судить об эффективности преподавания физического воспитания.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Рабочая программа по физической культуре, *для общеобразовательных учреждений, для обучающихся 1-4 классов*, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, рассчитана на 34 часа в год, на 4 года обучения (по 1 часу в неделю)

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- Проявление интереса к учебному материалу.

- Сознательное и активное стремление к здоровому образу жизни.
- Осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием.
- Проявление интереса к сознательному и активному отношению к ценности здоровья и здорового образа жизни.
- Формирование ответственности за свои действия, дружелюбие.
- Формирование исполнительской дисциплины, настойчивости в достижении цели.
- Понимание значения изучаемых элементов техники.
- Осознание ответственности за свои действия.
- Овладение умением организовать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие.
- Понимание значения базовой физической подготовки - основных физических качеств; контроль за их показателями.
- Формирование навыка постоянного контроля за своими физическими кондициями.
- Формирование навыка систематического наблюдения за своими способностями при выполнении упражнений для развития координации, сохранения равновесия.
- Формирование эстетических потребностей.
- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- « формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

Метапредметные результаты

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В начальной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура» для учащихся специальной медицинской группы 1–4 классов.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Содержание тем учебного курса

| 1-4 класс. | | | | |
|--|--|--|--|-------------------|
| Раздел учебного курса, | Элементы содержания | Характеристика деятельности учащихся | УУД | Формы контроля |
| Основы знаний о физической культуре (в процессе занятий) | Техника безопасности на уроках физической культуры в СМГ. Терминология: (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание) | Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры в СМГ Освоение теоретических основ. | Коммуникативные: Самостоятельный анализ ситуаций, требующий применения правил предупреждения травматизма Регулятивные: осознание и корректировка собственных действий, направленных на организацию безопасности на занятиях. Познавательные: уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры в СМГ, самостоятельный анализ ситуаций, требующий применения правил предупреждения травматизма. Личностные: Проявление интереса к учебному материалу, сознательного и активного стремления к здоровому образу жизни. Предметные: Научиться | Фронтальный опрос |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|---|--|----------------------------------|
| | | | <p>соблюдать правила безопасного поведения на занятиях физической культуры, использовать знания и умения в практической деятельности. Освоить основные понятия.</p> | |
| <p>Способы деятельности (2 часа)</p> | <p>1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой 2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. 3. Организующие команды и приемы.</p> | <p>Подготовка к занятиям физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Организация и проведение оздоровительных мероприятий</p> | <p><i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> осознание и корректировка собственных действий. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> | <p>Индивидуальный, групповой</p> |

| | | | | |
|------------------------------|---|---|--|---------------------------|
| | | | <i>Предметные:</i> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, взаимодействие со сверстниками. | |
| Физическое совершенствование | 1.Оздоровительная и коррегирующая гимнастика. | <i>Освоение упражнений коррегирующей направленности.</i> Корригирующие упражнения; упражнения для профилактики плоскостопия; формирования правильной осанки; упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат; упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц; упражнения на тренажерах; упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз; дыхательные упражнения; упражнения на релаксацию, аутотренинг. Разновидности ходьбы и бега, метание малых мячей в горизонтальную цель | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: осмысление техники своего двигательного опыта, техники выполнения упражнений. Личностные: Овладение умением организовать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие. Предметные: Научиться передвигаться различными способами, выполнять различные | Индивидуальный, групповой |

| | | | | |
|--|---------------------|--|---|--|
| | | с 3–5 метров, метание м/мячей на дальность, прыжок в длину с места, прыжки по разметкам, челночный бег, специально-беговые упражнения. | действия по изучаемым темам, знать технику подвижных игр. | |
| | 2. Легкая атлетика. | ПИ: «Ровным кругом», «Барашки на мосту», «Петрушка», «Потрогай воду в реке», «Добеги до флажка», «Гонка мячей по шеренгам», «Увёртывайся от мяча», Волейбол» с надутой камерой или воздушными шарами, «Раки», «Вызов номеров», «Перелёт птиц», | | |
| | 3. Подвижные игры | | | |

Распределение учебного времени для прохождения программного материала по физической культуре, 1–4 классы.

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|---|---|---|
| | | Класс | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе занятий | | | |

| | | | | | |
|-----|--|----|----|----|----|
| 2 | Способы деятельности | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | Физическое совершенствование | 32 | 32 | 32 | 32 |
| 3.1 | Оздоровительная и корригирующая гимнастика | 23 | 23 | 23 | 23 |
| 3.2 | Легкая атлетика | 4 | 4 | 14 | 4 |
| 3.3 | Подвижные игры | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | Итого | 34 | 34 | 34 | 34 |

Требования к освоению учебного материала

| Класс | Иметь представление | Уметь | Демонстрировать по годовому приросту |
|-------|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | <p>О связи физических упражнений со здоровьем.</p> <p>О способах изменения направления и скорости движения;</p> <p>О режиме дня и гигиене.</p> <p>Об утренней гимнастике</p> | <p>Выполнять утреннюю гимнастику.</p> <p>Выполнять комплексы ЛФК разной направленности</p> | <p>Из положения сидя наклон вперед;</p> <p>скорость простой реакции; бег в спокойном темпе;</p> <p>прыжок в длину с места</p> |
| 2 | <p>Об истории Олимпийских игр.</p> <p>О физических качествах.</p> <p>О закаливании.</p> <p>О формировании осанки</p> | <p>Измерять физические качества.</p> <p>Выполнять комплексы для развития физических качеств</p> | <p>Из положения сидя наклон вперед;</p> <p>скорость простой реакции;</p> <p>бег в спокойном темпе;</p> <p>прыжок в длину с места</p> |
| 3 | <p>О разновидностях физических упражнений.</p> <p>Об особенностях спортивных игр</p> | <p>Выполнять утреннюю гимнастику.</p> <p>Выполнять комплексы ЛФК разной направленности.</p> <p>Проводить закаливающие</p> | <p>Из положения сидя наклон вперед;</p> <p>скорость простой реакции;</p> <p>бег в спокойном темпе;</p> <p>прыжок в длину с места</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | | процедуры | |
| 4 | <p>О роли и значении физической культуры для подготовки к службе в армии.</p> <p>О физической подготовке и ее связи с физическими качествами</p> | <p>Вести дневник самоконтроля.</p> <p>Определять величину нагрузки</p> | <p>Из положения сидя наклон вперед;</p> <p>скорость простой реакции;</p> <p>бег в спокойном темпе;</p> <p>прыжок в длину с места</p> |

Материально-техническое обеспечение.

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
|-------|---|------------------------|---|
| 1 | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура специальных медицинских группах. 1—4 классы | д | |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | д | |
| 1.4 | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха | К | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд |
| | <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы. | | |
| | Лях, В. И. Физическая культура. 1 – 4 классы : учеб. | | |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| | <p>для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2019.</p> <p>Лях, В. И. Физическая культура. 1 – 4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2019.</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p> | | Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 1.7 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | д | В составе библиотечного фонда |
| 2 | Демонстрационные учебные пособия | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | д | |
| 2.2 | Плакаты методические | д | |
| 3 | Экранно-звуковые пособия | | |
| 3.1 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) | д | |
| 4 | Технические средства обучения | | |
| 4.1 | Сканер | д | |
| 4.2 | Принтер лазерный | д | |
| 4.3 | Копировальный аппарат | д | Может входить в материально- |

| | | | техническое оснащение образовательного учреждения |
|------------------------------------|--|---|---|
| 5 | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | | |
| 5.2 | Скамейка гимнастическая жёсткая | г | |
| 5.3 | Секундомер | г | |
| 5.4 | Коврик гимнастический | г | |
| 5.5 | Сетка для переноса малых мячей | г | |
| 5.6 | Маты гимнастические | | |
| 5.7 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг) | к | |
| 5.8 | Мяч малый (теннисный) | | |
| 5.9 | Скакалка гимнастическая | К | |
| 5.10 | Палка гимнастическая | К | |
| 5.11 | Обруч гимнастический | К | |
| <i>Лёгкая атлетика</i> | | | |
| 5.12 | Рулетка измерительная (10 м,) | д | |
| 5.13 | Номера нагрудные | Г | |
| <i>Подвижные и спортивные игры</i> | | | |
| 5.14 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | д | |
| 5.15 | Мячи баскетбольные для мини-игры | Г | |
| 5.16 | Сетка для переноса и хранения мячей | Д | |
| 5.17 | Жилетки игровые с номерами | Г | |
| 5.18 | Стойки волейбольные универсальные | д | |
| 5.19 | Сетка волейбольная | д | |
| 5.20 | Мячи волейбольные | г | |
| 5.21 | Компрессор для накачивания мячей | д | |
| 5.22 | Ворота для мини-футбола | д | |

| | | | |
|-------------------------------|---|---|--|
| 5.23 | Сетка для ворот мини-футбола | д | |
| 5.24 | Мячи футбольные | г | |
| <i>Измерительные приборы</i> | | | |
| 5.50 | Весы медицинские с ростомером | д | |
| <i>Средства первой помощи</i> | | | |
| 5.57 | Аптечка медицинская | д | |
| 6 | Спортивные залы (кабинеты) | | |
| 6.1 | Спортивный (большой) (2 малых), (1 гимнастический) | | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 6.2 | Кабинет учителя | | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды |
| 6.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| 7 | Пришкольный стадион (площадка) | | |
| 7.1 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | д | |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | д | |
| 7.3 | Гимнастический городок | д | |
| 7.4 | Площадка игровая баскетбольная | д | |

Календарно-тематическое планирование
по физической культуре для учащихся 1–4 классов, отнесённых по состоянию
здоровья к специальной медицинской группе (СМГ)
на 2023/2024 учебный год МБОУЦО № 25

| №и п/п | Разде л | Тема учебного занятия (урока) | Сроки | Планируемые результаты | | | Деятельность обучающихся | Педагогическ ие технологии | Материальн о- техническая база | Формы организации образовател ьного процесса |
|-----------|--|---|--------------|---|--|--|--|---|--|--|
| | | | | <i>Личностн ые</i> | <i>Метапредметные (УУД, работа с текстом)</i> | <i>Предметные</i> | | | | |
| 1 | Осно вы знани й о физич еской культ уре | Вводный инструктаж по технике безопасност и на уроках физической культуры в СМГ ИОТ 040 | Сентябр ь | Проявлен ие интереса к учебному материал у, сознатель ного и активного стремлен ия к здоровом у образу жизни. | Коммуникативные : Самостоятельный анализ ситуаций, требующий применения правил предупреждения травматизма <i>Регулятивные:</i> осознание и корректировка собственных действий, направленных на организацию безопасности на занятиях. <i>Познавательные:</i> уметь рассказывать об организационно- методических требованиях, применяемых на уроках | Научиться соблюдать правила безопасного поведения на занятиях физической культуры, использовать знания и умения в практической деятельности. | Организационн о- методические требования, применяемые на уроках физической культуры в СМГ, строевые упражнения. | Здоровьесбер ежения, инфор мационно- коммуникаци онные, коллективног о выполнения задания | Инструкция по технике безопасност и для СМГ | Коррекцион ное занятие |

| | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|--|----------|---|---|---|---|--|----------------------|-----------------------|
| | | | | | физической культуры в СМГ, самостоятельный анализ ситуаций, требующий применения правил предупреждения травматизма. | | | | | |
| 2 | Способы деятельности | Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), подсчёт частоты сердечных сокращений (ЧСС) | Сентябрь | Осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием. | Коммуникативные : обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Осознание важности освоения организующих упражнений; осмысление своего двигательного опыта; овладение логическими действиями, контролирующим и процесс. | Научиться передвигаться различными способами, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, измерять ЧСС во время выполнения физических упражнений, выполнять дыхательные упражнения. | Строевые упражнения, Комплекс ОУ, упражнения на осанку. | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Секундомер, учёт ЧСС | Коррекционное занятие |

| | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|--|----------|---|--|--|--|--|-------------------------|-----------------------|
| 3 | Физическое совершенствование. | Упражнения на равновесие, ПИ: «Ровным кругом», «Барашки на мосту», упражнения на дыхание, КУ, беседа о пользе физических упражнений. | Сентябрь | Проявление интереса к учебному материалу, сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здорового образа жизни. | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> упражнения на равновесие, играть в ПИ: «Ровным кругом», «Барашки на мосту», упражнения на дыхание, знать о пользе физических упражнений | Знать о пользе физических упражнений, научиться выполнять упражнения на равновесие, играть в ПИ: «Ровным кругом», «Барашки на мосту» | Теоретические знания о пользе физических упражнений, упражнения на равновесие, подвижные игры. | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания | Разметка, верёвка | Коррекционное занятие |
| 4 | Способы деятельности. | Команды «На месте шагом марш», «Группа, стой», ходьба с изменением скорости | Сентябрь | Формирование ответственности за свои действия, дружелюбия, осуществ | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с | Научиться выполнять команды: «На месте шагом марш», «Группа, стой», простейшие упражнения | Строевые упражнения, упражнения на равновесие, передвижение различными способами. | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Гимнастические скамейки | Коррекционное занятие |

| | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------|---|---------|--|---|---|--|--|---------------------------|-----------------------|
| | | движения по сигналам, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (ГС), КУ | | ление контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием. | помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> осознание важности освоения организующих упражнений; осмысление своего двигательного опыта, упражнения на равновесие. | на равновесие, научиться передвигаться различными способами. | | | | |
| 5 | Физическое совершенствование | Команда «Шагом марш», виды ходьбы с различными положениями рук, ходьба по ГС, перешагивая через предметы, | Октябрь | Осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно | Научиться передвигаться различными способами, выполнять строевые упражнения, команды. | Двигательный режим, освоение техники ходьбы, подвижная игра. | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | ГС, кубики, набивные мячи | Коррекционное занятие |

| | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------|--|---------|---|---|---|---|--|--------|-----------------------|
| | | КУ | | состояние м. | выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: <i>осознание важности освоения организующих упражнений; осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения упражнений.</i> | | | | | |
| 6 | Физическое совершенствование | Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба умеренная в чередовании с ускоренной, ПИ: «Петрушка», «Потрогай воду в реке», КУ | Октябрь | Осознание ответственности за свои действия. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: Осознание важности освоения организующих упражнений; осмысление своего двигательного | Научиться передвигаться различными способами, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, выполнять дыхательные упражнения. | Дыхательные упражнения, разновидности ходьбы, подвижные игры. | Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий | Флажки | Коррекционное занятие |

| | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------|---|---------|--|---|---|--|--|---------------------|-----------------------|
| | | | | | опыта; овладение логическими действиями, контролирующим и процесс. | | | | | |
| 7 | Физическое совершенствование | Повороты направо, налево переступанием, ходьба в различном темпе; ПИ «Добеги до флажка», КУ | Октябрь | Формирование исполнительной дисциплины, настойчивости в достижении цели. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: осознание важности освоения организующих упражнений; осмысление своего двигательного опыта; овладение логическими действиями, контролирующим и процессами. | Научиться передвигаться различными способами, выполнять строевые упражнения, знать правила подвижных игр. | Строевые упражнения, разновидности ходьбы, подвижные игры. | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Флажки | Коррекционное занятие |
| 8 | Физическое | Построение в колонну, | Октябрь | Овладение | Коммуникативные : слушать и | Знать организацион | ОРУ, строевые упражнения, | Здоровьесбережения, | Малые мячи, большие | Коррекционное занятие |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|--|--------|--|---|---|--|--|---|---------------------------|
| | е совер шенст вован ие | перестроени е в колонну по два, три, метание малых мячей в горизонталь ную цель с 3–5 метров, присев, стоя, сидя, КУ | | умением организов ать здоровьес берегающ ую деятельно сть, ориентир ованную на гармонич ное физическ ое развитие. | слышать друг друга, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> осмысление техники выполнения изучаемых упражнений; формирование действия моделирования. | но методические требования, применяемые на уроках физической культуры, научиться корректирова ть технику движений | техника метания малых мячей из различных положений. | инфор- мационно- ком- муникационн ые , самоанализа и коррекции действий | мячи | |
| 9 | Физи ческо е совер шенст вован ие | Комплекс упражнений «Мы – физкультурн ики»; упражнения для рук и плечевого пояса; ПИ с метанием | Ноябрь | Пониман ие значения базовой физическ ой подготовк и - основных физическ их качеств; контроль за их показател | Коммуникативные : обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> в | Знать комплекс упражнений, направленные на развитие координацион ных способностей, правила подвижных игр с метанием. | Знать упражнения, направленные на развитие координационн ых способностей, правила игры с метанием. | Здоровьесбер ежения, самоанализа и коррекции действий, индивидуаль- но- личностного обучения | Мячи, палка, гимнастичес кая стенка | Коррекцион ное занятие |

| | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|---|--------|--|---|---|--|--|----------------------|-----------------------|
| | | | | ями. | ыполнять упражнения, направленные на развитие координационных способностей, играть в подвижные игры с метанием. | | | | | |
| 10 | Физическое совершенствование | Ходьба с остановками и поворотами по сигналу, дыхательные упражнения, ПИ «Гонка мячей по шеренгам», «Увёртывайся от мяча» | Ноябрь | Формирование навыка постоянного контроля за своими физическими кондициями. | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Развитие координационных способностей, дыхательные упражнения, игры. | Знать выполнять упражнения, направленные на развитие координационных способностей, играть в подвижные игры, выполнять дыхательные упражнения. | упражнения, направленные на развитие координационных способностей, подвижные игры, дыхательные упражнения. | Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, развития исследовательских навыков | Мячи | Коррекционное занятие |
| 11 | Физическое совершенствование | Бег в сочетании с ходьбой (бег – 15 с, ходьба – 20 с) 2–3 раза ДУ; КУ | Ноябрь | Формирование навыка постоянного самоконтроля за своими | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и | Совершенствовать навыки в беге и ходьбы посредством подвижных игр. Знать правила подвижных | Беговая разминка, Разновидности ходьбы и бега, правила подвижных игр. | Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективног | Секундомер, учёт ЧСС | Коррекционное занятие |

| | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|--|---------|--|--|---|--|--|------------------------------|-----------------------|
| | | | | <p>физическими нагрузками, физическим состоянием и восстановительными процессами; проявление дружелюбия отзывчивости и толерантности; установка на принятие эстетических и духовных ценностей.</p> | <p>условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: Разновидности ходьбы и бега. Совершенствовать навыки в беге посредством подвижных игр.</p> | игр | | о выполнения задания | | |
| 12 | Физическое совершенствование | Танцевальные упражнения с приставными шагами. Метание м/мячей на | Декабрь | Формирование эстетических потребностей, дружелюбия и | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. | Научиться передвигаться различными способами, выполнять метание мяча на дальность, играть в | ОРУ, передвижения различными способами, метание мяча на дальность, подвижные игры. | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, педагогики со- | Камера, воздушный шар, м/мяч | Коррекционное занятие |

| | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|---|---------|---|--|---|---|---|------------|-----------------------|
| | | дальность, «Волейбол» с надутой камерой или воздушными шарами, ДУ | | толерантности, интереса к физической культуре, осознание ее значения для укрепления здоровья, социализации и успешной учебы. | Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: осознание техники выполнения организационных упражнений; осмысление техники выполнения танцевальных движений. | подвижные игры. | | трудничества | | |
| 13 | Физическое совершенствование | Расчёт на 1, 2, 3. Построение в колонну по 3, танцевальные шаги, приставные. Лазание на гимнастической скамейке на четвереньках. ПИ «Раки», переползание через обруч. | Декабрь | Формирование эстетических потребностей, дружелюбия и толерантности, интереса к физической культуре, осознание ее значения для | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: осознание техники выполнения организационных упражнений; осмысление техники | Научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения на гимнастической скамейке, играть в подвижные игры. | Строевые упражнения, разновидности танцевальных шагов, ПИ «Раки», переползание через обруч. | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания | Обручи, ГС | Коррекционное занятие |

| | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|--|---------|---|---|---|---|---|----------------|-----------------------|
| | | | | укрепления здоровья, социализации и успешной учебы. | выполнения танцевальных движений. Техника выполнения упражнений на гимнастической скамейке, правила подвижной игры. | | | | | |
| 14 | Физическое совершенствование | Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. ПИ «Вызов номеров», упражнения на дыхание | Декабрь | Проявление интереса к учебному материалу, сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здорового образа жизни. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения, развивающие физические качества, с предметами и без предметов, | Знать технику выполнения запрыгивания на горку матов, прыжков на двух ногах через качающуюся скакалку, знать правила игры «Вызов номеров» | Разминка в движении. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. ПИ «Вызов номеров», упражнения на дыхание | Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, развивающего обучения | Скакалка, маты | Коррекционное занятие |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|----------|--|--|--|---|--|-------------------------|----------------------------|
| | | | | | упражнения общеразвивающие и для восстановления. | | | | | |
| 15 | Физи- ческо- е совер- шенст- вован- ие | Бег в сочетании с ходьбой (бег – 15 с, ходьба – 20 с) 2–3 раза ДУ; КУ | Декабрь | Осущест- вление постоян- ного контроля за своими физическ- ими нагрузкам и за физическ- им состояние м. | Коммуникатив- ные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения, развивающие физические качества, с предметами и без предметов, упражнения общеразвивающие и для восстановления. | научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения, развивающие физические способности, формировани- я правильной осанки и дыхательной системы. | Передвижение различными способами, упражнения на дыхание, подвижные игры. | Здоровьесбер- ежения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагно- стики | Секундомер, учёт ЧСС | Коррекцион- ное занятие |
| 16 | Физи | Запрыгивани | Декабрь. | Формиро | Коммуникативн | Знать технику | Разминка в | Здоровьесбер | Скакалка, | Коррекцион |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|--|---------|---|--|---|--|--|---|----------------------------|
| | ческо е совер шенст вован ие. | е на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. ПИ «Вызов номеров», упражнения на дыхание. | | вание навыка постоянн ого контроля за своими физическ ими кондиция ми. | ые: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со- хранять заданную цель. Познавательные: научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения, развивающие физические качества, с предметами и без предметов, упражнения общеразвивающие и для восстановления. | выполнения запрыгивания на горку матов, прыжков на двух ногах через качающуюся скакалку, знать правила игры «Вызов номеров». | движении. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. ПИ «Вызов номеров», упражнения на дыхание. | ежения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагно- стики. | маты. | ное занятие. |
| 17 | Знани я о физич еской культ уре. | Повторный инструктаж по технике безопасност и на уроках физической | Январь. | Формиро вание навыка системати ческого наблюден | Коммуникативн ые: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо- ту, добывать недостающую | Научиться соблюдать правила безопасного поведения на занятиях | Организационн о- методические требования, применяемые на уроках | Здоровьесбер ежения, инфор- мационно- ком- муникационн | Инструкция по технике безопасност и для СМГ. | Коррекцион ное занятие. |

| | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|--|--------|--|---|---|---|---|-----------------------|-----------------------|
| | | культуры в СМГ. ИОТ 040 | | ия за своими способностями при выполнении и упражнениях для развития координации, сохранения равновесия. | информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры в СМГ, самостоятельный анализ ситуаций, требующий применения правил предупреждения травматизма. | физической культуры, использовать знания и умения в практической деятельности. | физической культуры в СМГ, строевые упражнения. | ые, самоанализа и коррекции действий. | | |
| 18 | Физическое совершенствование | Обучение технике прыжка в длину с места, лазание по ГС до 4–6 рейки, медленный | Январь | Формирование навыка постоянного самоконтроля за своим физическим | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. | Научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения, развивающие физические способности, | Прыжковые упражнения, техника прыжка в длину, лазание по ГС, разновидности ходьбы и бега. | Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения; проблемного обучения. | Гимнастическая стенка | Коррекционное занятие |

| | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|---|--------|--|---|---|--|--|---------------------------------|-----------------------|
| | | бег в сочетании с ходьбой (бег – 45 с, 30 с – ходьба), КУ | | ими нагрузкам и, физическим состоянием и восстановительным и процесса ми; проявление дружелюбия отзывчивости и толерантности; установка на принятие эстетических и духовных ценностей. | <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения изучаемых упражнений. | на ГС, освоить технику прыжка в длину | | | | |
| 19 | Физическое совершенствование | Прыжки по разметкам с «кочки на кочку», лазание по гимнастической стенке, упражнения на осанку; | Январь | Проявление интереса к учебному материалу, сознательного и | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и | Научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения, развивающие физические способности, | Прыжковые упражнения, техника упражнений на сохранение правильной осанки, лазание по ГС, разновидности | Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, проблемного обучения | Гимнастическая стенка, разметка | Коррекционное занятие |

| | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|--|---------|---|---|---|---|--|----------------|-----------------------|
| | | КУ | | активного стремления к здоровому образу жизни. | сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения изучаемых упражнений. | на гимнастической стенке, освоить упражнения на сохранение правильной осанки. | ходьбы и бега. | | | |
| 20 | Физическое совершенствование | Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. ПИ «Вызов номеров», упражнения на дыхание | Февраль | Осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием. | <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять гимнастические упражнения, направленные на развитие | Знать технику выполнения запрыгивания на горку матов, прыжков на двух ногах через качающуюся скакалку, знать правила игры «Вызов номеров» | Разминка в движении. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. ПИ «Вызов номеров», упражнения на дыхание | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, проблемного обучения | Скакалка, маты | Коррекционное занятие |

| | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|---|---------|---|--|---|--|--|-------------------|-----------------------|
| | | | | | физических качеств и подвижная игра на внимание | | | | | |
| 21 | Физическое совершенствование. | Ходьба с остановками и поворотами по сигналу, дыхательные упражнения, ПИ «Гонка мячей по шеренгам», «Увёртывайся от мяча» | Февраль | Проявление интереса к учебному материалу, сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здорового образа жизни. | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> осознание важности освоения организующих упражнений; осмысление своего двигательного опыта. | Научиться соблюдать правила безопасного поведения на уроках физической культуры, использовать знания и умения в практической деятельности, научиться передвигаться различными способами, знать правила подвижных игр. | Организующие команды и приемы, выполнение строевых команд. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. | Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий | Мячи | Коррекционное занятие |
| 22 | Физическое совершенствование | Медленный бег в сочетании с ходьбой (45 с – бег, 30 с – ходьба), | Февраль | Формирование ответственности за свои действия, | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в | Научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения с | Развитие координационных способностей посредством работы с | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, индивидуаль- | Волейбольные мячи | Коррекционное занятие |

| | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|--|------|---|---|--|--|--|------|-----------------------|
| | ие | упражнения с мячами: перекатывание друг другу в шеренгах, подбрасывание мяча вверх и ловля его; КУ | | дружелюбия, отзывчивости и толерантности. | соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения используемых упражнений. | мячами. | мячами, разновидности ходьбы и бега. | но-личностного обучения | | |
| 24 | Физическое совершенствование | Построение в разных местах зала по команде, повороты на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» – огибающая | Март | Осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием. | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, научиться корректировать технику движений | ОРУ, строевые упражнения, работа с мячами. | Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, развития исследовательских навыков | Мячи | Коррекционное занятие |

| | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|--|------|--|--|--|---|--|------------------|-----------------------|
| | | препятствия (30 с – ходьба, 50 с – медленный бег.) Упражнения на дыхание. Подбрасывание м/мяча и ловля его, подбрасывание, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча; КУ | | | ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> осознание важности освоения организующих упражнений, осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения упражнений. | | | | | |
| 24 | Физическое совершенствование | Медленный бег в сочетании с ходьбой (40 с – бег, 30 с – ходьба). Перебрасывание мяча в кругу вправо, влево, перебрасывание в шеренгах. КУ | Март | Формирование исполнительной дисциплины, настойчивости в достижении цели; понимание значения изучаемых элементов техники. | Коммуникативные : слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения | Научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения с мячами. | Развитие координационных способностей посредством работы с мячами, разновидности ходьбы и бега. | Здоровьесбережения, индивидуальное личностного обучения, развивающего обучения | Мячи, секундомер | Коррекционное занятие |

| | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|---|------|---|---|--|---|--|--------------|-----------------------|
| | | | | | используемых упражнений. | | | | | |
| 25 | Физическое совершенствование | ПИ «Посадка картофеля», «Змейка», упражнения на дыхание; КУ | Март | Осознание ответственности за свои действия. | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> осмысление техники выполнения изучаемых упражнений, формирование действия моделирования. | Научиться выполнять простейшие комплексы ОРУ, знать правила подвижных игр. | ПИ «Посадка картофеля», «Змейка», упражнения на дыхание; КУ | Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания | Обручи, мячи | Коррекционное занятие |
| 26 | Физическое совершенствование | Ходьба и медленный бег, метание мячей на точность | Март | Овладение умением организовать | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выразить свои | Научиться передвигаться различными способами, выполнять | Метание малого мяча на точность отскока, передвижение | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, | Мячи | Коррекционное занятие |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|--|--------|--|--|--|--|--|--|---------------------------|
| | вован ие | отскока, ПИ «Попади- поймай». КУ | | здоровьес берегающ ую деятельно сть, ориентир ованную на гармонич ное физическ ое развитие. | мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> осмысление техники своего двигательного опыта, техники выполнения упражнений. | различные действия с мячами, знать технику подвижной игры «Попади- поймай». | различными способами, подвижные игры. | коллективног о выполнения задания | | |
| 27 | Физи ческо е совер шенст вован ие | Прыжки по разметкам с «кочки на кочку», лазание по гимнастичес кой стенке, упражнения на осанку; КУ | Апрель | Формиро вание навыка системати ческого наблуден ия за своими способнос тями при выполнен ии упражнен ий для развития координа ции, сохранен ия | <i>Коммуникативны е:</i> добывать недо стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять гимнастические упражнения, направленные на | Научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения, развивающие физические способности, на гимнастическ ой стенке, освоить упражнения на сохранение правильной осанки. | Прыжковые упражнения, техника упражнений на сохранение правильной осанки, лазание по ГС, разновидности ходьбы и бега. | Здоровьесбер е- жения, проблемного обучения, развивающего обучения | Гимнастичес кая стенка, разметка | Коррекцион ное занятие |

| | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|---|--------|--|---|---|--|---|------|-----------------------|
| | | | | равновесия. | развитие физических качеств, осознание важности освоения организующих упражнений; осмысление своего двигательного опыта | | | | | |
| 28 | Физическое совершенствование | Ходьба с остановками и поворотами по сигналу, дыхательные упражнения, ПИ «Гонка мячей по шеренгам», «Увёртывайся от мяча» | Апрель | Формирование навыка постоянного самоконтроля за своими физическими нагрузками, физическим состоянием и восстановительными процессами; проявление дружелюбия отзывчив | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> осмысление своего двигательного опыта, овладение логическими действиями, осмысление техники, развитие координационных способностей, дыхательная | Знать и выполнять упражнения, направленные на развитие координационных способностей, играть в подвижные игры, выполнять дыхательные упражнения. | упражнения, направленные на развитие координационных способностей, подвижные игры, дыхательные упражнения. | Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения | Мячи | Коррекционное занятие |

| | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|---|--------|--|--|--|--|---|------------------------|-----------------------|
| | | | | ости и толерантности; установка на принятие эстетических и духовных ценностей. | гимнастика, игры. | | | | | |
| 29 | Физическое совершенствование | Ходьба с изменением направления по сигналу, дыхательные упражнения. Обучение прыжка в длину с разбега с 3–5 шагов на обе ноги. КУ | Апрель | Проявление интереса к учебному материалу, сознательного и активного стремления к здоровому образу жизни. | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> осмысление своего двигательного опыта. | Научиться корректировать технику движений, освоить технику прыжка в длину. Научиться передвигаться различными способами. | Передвижение различными способами, прыжки в длину с разбега. | Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения | Прыжковая яма, рулетка | Коррекционное занятие |

| | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|--|--------|--|---|---|---|--|---------------------------------|-----------------------|
| | | | | | | | | | | |
| 30 | Физическое совершенствование | Прыжки по разметкам с «кочки на кочку», лазание по гимнастической стенке, упражнения на осанку; КУ | Апрель | Формирование ответственности за свои действия, дружелюбия, отзывчивости и толерантности. | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять гимнастические упражнения, направленные на развитие физических качеств, осознание важности освоения организующих упражнений; осмысление своего двигательного опыта | Научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения, развивающие физические способности, на гимнастической стенке, освоить упражнения на сохранение правильной осанки. | Прыжковые упражнения, техника упражнений на сохранение правильной осанки, лазание по ГС, разновидности ходьбы и бега. | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания | Гимнастическая стенка, разметка | Коррекционное занятие |

| | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|---|-----|---|---|---|---|--|------|-----------------------|
| 31 | Физическое совершенствование | Ходьба с остановками и поворотами по сигналу, дыхательные упражнения, ПИ «Гонка мячей по шеренгам», «Увёртывайся от мяча» | Май | Осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием. | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> осмысление своего двигательного опыта, овладение логическими действиями, осмысление техники, развитие координационных способностей, дыхательная гимнастика, игры. | осмысление своего двигательного опыта, овладение логическими действиями, осмысление техники, развитие координационных способностей, дыхательная гимнастика, игры, | осмысление своего двигательного опыта, овладение логическими действиями, осмысление техники, развитие координационных способностей, дыхательная гимнастика, игры, | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания | Мячи | Коррекционное занятие |
| 32 | Физическое совершенствование | Ходьба с остановками и поворотами по сигналу, дыхательные упражнения | Май | Формирование исполнительской дисциплины, настойчив | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать | осмысление своего двигательного опыта, овладение логическими действиями, | осмысление своего двигательного опыта, овладение логическими действиями, | Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, проблемного обучения | Мячи | Коррекционное занятие |

| | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|--|-----|---|--|---|---|---|----------------|-----------------------|
| | | упражнения, ПИ «Гонка мячей по шеренгам», «Увёртывайся от мяча» | | ости в достижении цели; понимание значения изучаемых элементов техники. | рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> осмысление своего двигательного опыта, овладение логическими действиями, осмысление техники, развитие координационных способностей, дыхательная гимнастика, игры. | осмысление техники, развитие координационных способностей, дыхательная гимнастика, игры, | осмысление техники, развитие координационных способностей, дыхательная гимнастика, игры, | | | |
| 33 | Физическое совершенствование | Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. ПИ «Вызов номеров», упражнения на дыхание | Май | Осознание ответственности за свои действия. | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу | Знать технику выполнения запрыгивания на горку матов, прыжков на двух ногах через качающуюся скакалку, знать правила игры «Вызов номеров» | Разминка в движении. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. ПИ «Вызов номеров», упражнения на дыхание | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, | Скакалка, маты | Коррекционное занятие |

| | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|---|-----|--|--|---|---|---|------|-----------------------|
| | | | | | своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять гимнастические упражнения, направленные на развитие физических качеств и подвижная игра на внимание | | | | | |
| 34 | Физическое совершенствование | Ходьба, медленный бег, упр. на дыхание. Подвижная игра на метание. Беседа о закаливании организма | Май | Овладение умением организовать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие. | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осмысление техники изучаемых упражнений, получение знаний о пользе закаливания. | Знать о пользе закаливания, научиться передвигаться различными способами, играть в ПИ на метание. | Теоретические знания о пользе закаливания, передвижение различными способами, подвижные игры. | Здоровьесбережения, индивидуального обучения, развивающего обучения | Мячи | Коррекционное занятие |

