

**Октябрьский район п. Каменоломни**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**гимназия № 20 имени С. С. Станчева**

«Утверждаю»  
Директор МБОУ гимназии № 20  
имени С. С. Станчева  
Приказ от 30.08.2021 № 278  
\_\_\_\_\_ Л. А. Бутова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по адаптивной физической культуре для обучающегося на дому с задержкой психического развития (вариант 7.2)

Уровень начального общего образования: 4в класс

Количество часов в неделю: 3 часа, всего: 100 часов

Рабочая программа разработана и составлена в соответствии с требованиями федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования по физической культуре и авторской программы начального общего образования по курсу физическая культура.  
Учебник В.И. Ляха, А.А. Зданевича, издательство «Просвещение» 2019 года.

Учитель:Русова Таисия Владимировна/ \_\_\_\_\_/

2021- 2022 учебный год

## Раздел № 1

### Пояснительная записка.

Федеральный базисный учебный план для образовательных организаций РФ отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета адаптивная физическая культура в 4 классе из расчёта 3 часа в неделю. Согласно расписанию учебных занятий на 2021-2022 учебный год и производственному календарю на 2021 и 2022 года. учебные часы попадают на праздничные дни ( 8 марта, 9 мая 2022 г) скорректировать общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 2 часа, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету адаптивная физическая культура в 4 классе.

В связи с изменениями, которые носят в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся, в рабочей программе прослеживаются основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание.
2. Патриотическое воспитание.
3. Духовно-нравственное воспитание.
4. Эстетическое воспитание.
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.
6. Трудовое воспитание.
7. Экологическое воспитание.
8. Ценности научного познания.

## Раздел № 2

### Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

#### *Личностные результаты:*

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными

российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### ***Метапредметные результаты:***

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному

воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

***Предметны результаты:***

1) Знания о физической культуре:

— описывать технику выполнения изученных гимнастических, акробатических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития своих физических качеств: гибкости, координации, быстроты;

— кратко излагать историю рождения Олимпийских игр и развития олимпийского движения, физической культуры; излагать общее представление о ГТО; характеризовать умение плавать, выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения как жизненно важный навык человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.

## 2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями, в том числе упражнениями основной гимнастики:

— выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

— уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастные категории для их эффективного развития;

— принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

— составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;



— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным при- знаком:  
по признаку исторически сложившихся систем  
физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

— участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

### 3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать физические упражнения на развитие координационно-скоростных способностей;

— осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

— осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

— демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

— осваивать технику плавания различными спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения);

— демонстрировать универсальные умения ходьбы на лыжах, специальные физические упражнения из программы начальной подготовки по видам спорта (на выбор).

**Раздел № 3**  
**Содержание учебного предмета.**

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Основное содержание по темам	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1	<b>Раздел №1</b> Лёгкая атлетика	34 часа	я, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта	Индивидуальная, групповая, парная, коллективная, фронтальная	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. <b>Правила поведения в спортзале и на улице</b> Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка <b>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и</b>

					<p><b>инвентаря</b> Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий Осваивать технику метания мяча. <i>Развитие выносливости:</i> Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м с высокого старта.;</p>
--	--	--	--	--	---

					<p>равномерный “6-ти минутный бег Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Подвижные игры. <i>Развитие скоростных способностей.</i> Прыжок в длину с места..</p>
2	<p><b>Раздел № 2</b> Гимнастика с основами акробатики</p>	21 час	<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед</p>	<p>Индивидуальная, групповая, парная, коллективная, фронтальная</p>	<p>Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Соблюдать правила техники безопасности на занятиях гимнастики Осваивать технику акробатических упражнений.</p>

			<p>в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.</p> <p>Гимнастическая комбинации. Опорный прыжок', с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>		<p>Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.</p>
3	<b>Раздел № 3</b> Подвижные игры	15 часов	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых	Индивидуальная, групповая, парная, коллективная, фронтальная	Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и

		<p>упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>		<p>способы проведения. Соблюдать правила техники безопасности при занятиях подвижными играми. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Осваивать технику акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении. Принимать активные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время</p>
--	--	--	--	---

					подвижных игр. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
4	<b>Раздел № 4</b> Подвижные игры с элементами спортивных игр	20 часов	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту..</p> <p>На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные</p>	Индивидуальная, групповая, парная, коллективная, фронтальная	<p>ОРУ с обручами.</p> <p>ОРУ в движении.</p> <p>ОРУ с мячами.</p> <p>ОРУ со скакалками.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Эстафеты с мячами.</p> <p>Эстафеты с обручами.</p> <p>Эстафеты с гимнастическими палками.</p> <p>Закреплять и совершенствовать держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Ведение мяча, броски по кольцу одной рукой.</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении с обводкой стоек, с изменением направления.</p> <p>Бросок двумя руками от груди.</p> <p>Комплекс О.Р.У. с баскетбольными мячами.</p> <p>Игра: «Гонка мячей по</p>

			игры на материале волейбола.		<p>кругу» Техника игровых действий и приёмов. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры и национальные виды спорта народов России.</p>
5	<b>Раздел № 5</b> Кроссовая подготовка	12 часов	<p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий</p>	Индивидуальная, групповая, парная, коллективная, фронтальная	<p>Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки Соблюдать правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения</p>



					<p>травматизма.          Выявлять различия в основных способах передвижения человека.          Принимать активные решения в условиях игровой деятельности.          Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр          Составлять индивидуальный режим дня.          Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки</p>
--	--	--	--	--	---

#### Раздел № 4

#### Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Дата	Основные направления воспитательной деятельности
1	Лёгкая атлетика	33	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Строчная подготовка	1	03.09	- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к
			Строчная подготовка.	1	06.09	

			Прыжки в длину с места			активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; - развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
			Строевая подготовка. Ходьба с различным положением рук.	1	07.03	
			Сочетание различных видов ходьбы. Прыжки в длину с места (учет).	1	10.09	
			Бег с изменением направления. Бег 30м, 60м.	1	13.09	
			Спец.беговые упражнения легкоатлета. Игра: «Салки»	1	14.09	
			Бег 30м (учет) Развитие скоростных способностей.	1	17.09	
			ОРУ в движении. Челночный бег 3*3 м., 3*10 м. Игра: «Воробьи-вороны».	1	20.09	
			Бег 60м (учет). Техника бега с высокого старта. Игра: «Караси и щука»	1	21.09	
			Техника бега с высокого старта. Бег на короткие, средние дистанции	1	24.09	

			Техника бега с низкого старта. Бег с чередованием с ходьбой	1	27.09	
			Упражнения с набивными мячами. Техника бега с низкого старта.	1	28.09	
			ОРУ в движении. Метание малого теннисного мяча на дальность.	1	01.10	
			Метание малого теннисного мяча на дальность.	1	04.10	
			Бег с ускорением от 10 до 15 м. Метание малого мяча в цель	1	05.10	
			Спец. беговые упр. легкоатлета. Метание малого мяча в цель	1	08.10	
			Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	11.10	
			Челночный бег 3*10м (учет). Игра: «Вышибалы»	1	12.10	
			Спец. беговые упр. легкоатлета Бег 60м, 100 м.	1	15.10	
			Бег 1 км. (учет)	1	18.10	
			Развитие скоростно-	1	19.10	

			силовых качеств. Игра: «Воробьи и вороны», «Караси и щука»		
			ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт.	1	22.10
			Высокий старт . Эстафеты	1	25.10
			ОРУ с мячами. Низкий старт.	1	26.10
			Спец. беговые упр. легкоатлета. Низкий старт.	1	29.10
			Многоскоки. Прыжки в длину с места.	1	08.11
			«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	1	09.11
			Бег 30м, 60 м. Прыжки в длину с места.	1	12.11
			Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1	15.11
			Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Техника метания мяча на дальность.	1	16.11
			Техника метания мяча в цель. Эстафеты.	1	19.11
			Тестирование	1	22.11

			физических качеств.			
			Тестирование физических качеств.	1	23.11	
2	Гимнастика с элементами акробатики	21	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.	1	26.11	- воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; - формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; - развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; - содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.
			Строевая подготовка. Прыжки на скакалке.	1	29.11	
			Техника выполнения лазания по г/ стенку разными способами.	1	30.11	
			Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.	1	03.12	
			Упражнения на развитие равновесия. Ходьба по скамейке приставными шагами.	1	06.12	
			Упражнения для развития правильной осанки. Игра: «вышибалы»	1	07.12	
			Группировка. Перекаты в группировке. Подвижные игры на развитие ловкости.	1	10.12	
			Группировка. Перекаты в группировке.	1	13.12	
			Кувырок вперед.	1	14.12	

			Эстафеты.		
			Кувырок вперед. Прыжки на скакалке.	1	17.12
			«Мост» из положения лежа на спине.	1	20.12
			«Мост» из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игры на развитие гибкости.	1	21.12
			Стойка на лопатках. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	24.12
			Упражнения на развитие равновесия. Акробатическая комбинация. Игры на развитие внимания.	1	27.12
			Акробатическая комбинация.	1	28.12
			Упражнения на гимнастической стенке.	1	10.01
			Прыжки на скакалке. Эстафеты с обручами.	1	11.01
			Прыжки на скакалке. Игра: «Посадка картофеля»	1	14.01
			Развитие скоростно- силовых качеств.	1	17.01

			Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1	18.01	
			Упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамейке.	1	21.01	
<b>3</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>14</b>	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Игры: «Два мороза», «Караси и щука»	1	24.01	
			Игры: «Класс-становись», «Третий лишний».	1	25.01	
			Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	1	28.01	
			Игры: «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи»	1	31.01	
			Игры: «Стоп кадр», «Волк во рву».	1	01.02	
			Эстафета с мячами. Игра: «Запрещенное движение»	1	04.02	
			Игры: «Два мороза», «У медведя во бору»	1	07.02	
			ОРУ с мячами. Прыжки на скакалке.	1	08.02	

			Игра: «Рыбак и рыбки»			
			Развитие скоростно - силовых качеств. Игра: «Совушка»	1	11.02	
			Эстафеты со скакалками.	1	14.02	
			Развитие силовых качеств. Эстафеты с обручами.	1	15.02	
			Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1	18.02	
			ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалках Игры: «Вышибалы», «Третий лишний»	1	21.02	
			Эстафеты с обручами. Игры – «День и ночь», «Класс»	1	22.02	
<b>4</b>	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>20</b>	Тб на занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте и в движении. Игра- «Мяч капитану»	1	25.02	- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового
			Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Вызов номеров с мячами»	1	28.02	
			Ловля и передача мяча на месте и в	1	01.03	



			движении в тройках, по кругу. Игра: «Салки с мячами»			питания; - развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
			Эстафеты с мячами.	1	04.03	
			Игра: «День и ночь», «Гонка мячей»	1	05.03	
			Учебная игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам.	1	11.03	
			ОРУ с мячами. Игра: «Передал- садись», «Вышибалы»	1	14.03	
			Броски в кольцо: Игра «Мяч капитану», « Самый меткий»	1	15.03	
			Передачи мяча в парах двумя руками от груди	1	18.03	
			Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Чай-чай выручай с мячами»	1	28.03	
			Учебная игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам Игра: «Передал- садись»	1	29.03	
			Упражнения с	1	01.04	

			мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Гонка мячей»		
			Эстафеты с мячами. Игра «Салки с мячом»	1	04.04
			ТБ на занятиях футболом. Футбол. Удар по неподвижному мячу с места. Игра: «Мяч в стенку»	1	05.04
			Футбол. Удар по неподвижному мячу с разбега. Игра: «Передача мяча с перебежками»	1	08.04
			Передача мяча, остановка катящегося мяча. «Передача мяча с перебежками»	1	11.04
			Передача мяча, остановка катящегося мяча. Игра: «Мяч в стенку»	1	12.04
			Техника владения мячом. Игра: «Передача мяча с перебежками»	1	15.04
			Учебная игра в мини-футбол по	1	18.04

			упрощенным правилам. Игра: «Точный удар».			
			Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	19.04	
<b>5</b>	Кроссовая подготовка	<b>11</b>	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. Чередование бега и ходьбы.	1	22.04	- формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; - развитие культуры межнационального общения
			Челночный бег 3*10м, 4*9 м . Равномерный бег 2 мин. Игры.	1	25.04	
			Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Игры.	1	26.04	
			Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Игры.	1	29.04	
			Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы	1	06.05	

			и бега (60 бег, 90 ходьба) .Игры.			
			Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба).Игры.	1	13.05	
			Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	1	16.05	
			Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Игры.	1	17.05	
			ОРУ в движении. Бег 1 км .	1	20.05	
			Преодоление полосы препятствий.	1	23.05	
			Спец. беговые упр. Легкоатлета. Эстафеты и игры с бегом.	1	24.05	

## Раздел № 5

### Лист корректировки.

Предмет физическая культура

Класс 2-В

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	по факту		

**Раздел №6**  
**Аннотация.**

Название рабочей программы	Класс	УМК	Количество часов для изучения	Автор/ составитель программы (Ф.И.О.)
Рабочая программа по физической культуре	4	Школа России. В.И. Ляха, А.А. Зданевича, издательство «Просвещение» 2019	102	Русова Таисия Владимирова

Согласовано

протокол заседания МО

МБОУ гимназии № 20 имени С. С. Станчева

№ 1 от 26.08.2021г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_ / Криволицкая И.Е./

Согласовано

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ О.А. Жмурина

от 26.08.2021г.