

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области
«Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным
программам р.п. Базарный Карабулак»

«Рассмотрено» на
заседании МО

 / Матюшина М.А.

Протокол №1

от 31.08.2023г.

«Согласовано»

Зам. директора по УР

 / Голованова А.С. /

от 31.08.2023г.



**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «Физическая культура»
для 1 класса(1 вариант)**

Составитель: Кульков А. В.

учитель

2023-2024 уч.г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа **по Физической культуре** для 1класса разработана для детей с легкой умственной отсталостью на основе требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. №1599) Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 февраля 2015 г.;

Приказ МОиН РФ «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. N 26«Об утверждении САНПИН 2.4.2.3286 - 15"Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Москва "Просвещение", 2017;
- Учебный план образовательного учреждения на 2020/2021 учебный год, принятый педагогическим советом.
- Устав ГБОУ СО « Школа-интернат для обучающихся по АОП р.п. Базарный Карабулак» Приказ Министерства образования Саратовской области от 10 ноября 2015г .
- Положение о рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога, утвержденного приказом ОУ от 31 августа 2020г. №54.
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённая приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. N 1026;

Рецензия к рабочей программе

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- воспитание жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Содержание учебного предмета: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Гимнастика. Лыжная подготовка. Подвижные игры .

Общая характеристика учебного предмета:

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего,

развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования. Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников. Рабочая программа составлена на основе авторской программы В.В. Воронковой и частично реализует Федеральный государственный образовательный стандарт начального образования по физической культуре. Рабочая программа составлена на основе авторской программы В. В. Воронковой и частично реализует Федеральный государственный образовательный стандарт начального образования по предмету физическая культура.

Программа для 1 классов рассчитана на часов: 99 часа в год, 3 часа в неделю в каждом классе.

Срок реализации рабочей учебной программы – 1 год (2020-2021 учебный год).

Предмет физическая культура направлен на расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов. Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний,

способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- воспитание жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Межпредметные связи:

Межпредметные связи на уроках физической культуры устанавливаются прежде всего с окружающим миром, ОБЖ, литературой, историей.

История. Интегрированный урок «История Олимпийских игр».

Окружающий мир. Интегрированный игровой урок «Я, ты, он, она».

ОБЖ. Интегрированный урок по теме: «Вредные привычки».

Планируемый уровень подготовки выпускников

Личностные результаты изучения физической культуры являются:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основные направления коррекционной работы:

- развитие зрительного и слухового восприятия и узнавания,
- развитие пространственной ориентации,
- развитие основных мыслительных операций,
- коррекция внимания и мышления;
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

Содержание учебного материала

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и **«Физическое совершенствование»**.

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием

базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования. При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПин (температурный режим), заменять тему «Лыжные

гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта. В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета Адаптивная физическая культура

По разделу «Знания о физической культуре» (3 часа) - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля; по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» (17 час) — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них; по разделу «Легкая атлетика» (21 часов) — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км.

По разделу *«Лыжная подготовка» (22 час)* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «по-луелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

по разделу *«Подвижные игры» (15 час)* — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловушка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловушка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловушка на запах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№		
	1 четверть	
1	Легкая атлетика	12 ч
	Ходьба и бег	6 ч
	Прыжки	3 ч
	Бросок малого мяча	3 ч
2	Кроссовая подготовка	12 ч
	Бег по пересеченной местности	12 ч
	2 четверть	
3	Гимнастика	17 ч
	Акробатика.	6 ч
	Равновесие.	6 ч
	Опорный прыжок.	22 ч
	3 четверть	
4	Лыжная подготовка	22 ч
	Лыжная подготовка	22 ч
5	Подвижные игры	14 ч
	Подвижные игры (14 ч)	14 ч
	4 четверть	
6	Кроссовая подготовка (10 ч)	11 ч
	Кроссовая подготовка	11 ч
7	Легкая атлетика	11 ч
	Ходьба и бег	4 ч
	Прыжки	3 ч
	Бросок малого мяча	4 ч

КАЛЕНДРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(3 часа в неделю, всего 99 часов)

1 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (12 ч)							
Ходьба и бег (6 ч)	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Текущий	Комплекс 1	1,09	
	Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	Знать понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Текущий	Комплекс 1	4,09	
	Комбинированный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м)	Текущий	Комплекс 1	5,09	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Понятие «короткая дистанция»				8,09	
	Комбинированный2	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 1	11,09 12,09	
Прыжки (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий	Комплекс 1	15,09	
	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий	Комплекс 1	18,09	
	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий	Комплекс 1	19,09	
Бросок малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из	Текущий	Комплекс 1	22,09	

			различных положений				
	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью направлению метания.	из по	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании;	Текущий	Комплекс 1	25,09

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений				
	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1	26,09	
Кроссовая подготовка (12 ч)							
Бег по пересеченной местности (13 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Комплекс 1	29,09	
	Комплексный	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега				2,10	
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Комплекс 1	3,10	
	Комплексный	Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости				6,10	
	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Комплекс 1	9,10	
	Комплексный	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»				10,10	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Комплекс 1	13,10 16,10	
	Комплексный2	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Комплекс 1	17,10 20,10 23,10	
	Комплексный2	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Комплекс 1	24,10	
Гимнастика (17 ч)							
Акробатика. (6 ч)	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	6,11	
	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	7,11	

		снарядов					
--	--	----------	--	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	10,1	
	Комплексный	Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей				13,1	
	Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	14,1	
	Комплексный					17,1	
Равновесие. (6ч)	Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс 2	20,1	
	Комплексный						
	Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс 2	24,1	
	Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс,				Уметь: выполнять строевые упражнения и	

		шагом марш!», «Класс,	упражнения		2		
--	--	-----------------------	------------	--	---	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	в равновесии				
	Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущи й	Комп лекс 2	28,1 1	
	Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущи й	Комп лекс 2	1,12	
Опорный прыжок. (5 ч)	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущи й	Комп лекс 2	4,12	
	Комплексный					5,12	
	Комплексный	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущи й	Комп лекс 2	8,12	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	11,12	
	Комплексный	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	12,12	
Подвижные игры (14 ч)							
Подвижные игры (14 ч)	Изучение нового материала	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	15,12	
	Совершенствования					18,12	
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	19,12	
Совершенствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Текущий	Комплекс 3	22,12		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		Развитие скоростно-силовых способностей	метанием				
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	25,12	
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	26,12	
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	11,03	
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	12,03	
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	15,03	
	Комплексный	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Текущий	Комплекс 3	18,03	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	метанием				
	Совершенствования 2	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущи й	Ко мп лек с 3	19,0 5 22,0 5	
	Совершенствования 2	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущи й	Ко мп лек с 3		
Лыжная подготовка 22 часов.							
Лыжная подготовка 22 часов.	Изучение нового материала	<i>Инструктаж по Т.Б. Кратко рассказать о значении занятий на лыжах. Температурный режим.</i>	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущи й	Ко мп лек с 3	8,01	
	Совершенствования	<i>Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Разучить технике ступающего шага (без палок). Прохождение ступающим шагом до 500м.</i>				9,01	
	Совершенствования	<i>Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь.</i>	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущи й	Ко мп лек с 3	12,0	
	Комплексный	<i>Научить обучению ступающим шагом. Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м.</i>				15,0	
	Совершенствования	Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без	Текущи й	Ко мп лек	16,0	

		занимающихся. Закрепить обучение ступающему шагу. Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м.	палок; спускаться с горки и подниматься;		с 3		
--	--	---	--	--	-----	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	<i>Учить поворотам на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением. Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук.</i>	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;			19,01	
	Совершенствования	Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок. Повторить повороты на месте (вправо и влево) Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью отработки техники скользящего шага и движения рук.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплексный	22,01	
	Комплексный					23,01	
	Совершенствования	<i>Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона.</i>	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплексный	26,01	
	Совершенствования	<i>Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.</i>				29,01	
	Совершенствования	Совершенствовать технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске). Пройти дистанцию до 800 м с	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплексный	30,01	
	Комплексный					2,02	

		<i>палками со средней скоростью. Различные эстафеты на совершенствования скользящего шага.</i>					
	Совершенствования	Совершенствовать технику подъемов и спусков.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущи й	Ко мп лек с 3	5,02	
	Совершенствования	Провести эстафету с этапом до 50м с поворотами и передачей палок (или касанием плеча следующего). Пройти дистанцию до 500м с палками. Задача: определить первых на финише.				6,02	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками. Повторить эстафету с поворотами Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000м с палками.Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками. Провести эстафету со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки) Провести игру «Смелее с горки».	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 3	9,02	
	Комплексный					19,02	
	Комплексный	Урок игр – эстафет с этапом до 50 - 80 м без палок; со спуском и подъемом. Урок игр – эстафет с этапом до 50 - 80 м без палок; со спуском и подъемом.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 3	20,02	
	Комплексный					26,02	
	Комплексный	Разминка: эстафета с этапом до 50м (2 – 3 раза). Провести соревнования на дистанцию 500м с отдельным стартом через 10 – 20 сек.Провести свободное катание с горки. Организовать эстафету с этапом до 100м; эстафета круговая.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 3	27,02	
	Комплексный					1,03	
	Комплексный	Провести свободное катание с горки. Организовать эстафету с этапом до 100м; эстафета круговая.Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 3	4,03	
	Комплексный					5,03	
Кроссовая подготовка (11 ч)							

Бег по пересеченной местности (12 ч)	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Комплекс 4	1,04	
	Комплексный					2,04	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8		
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Комплекс 4	5,04			
	Комплексный					8,04			
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ. Развитие выносливости		Текущий	Комплекс 4	9,04			
	Комплексный					12,04			
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости		Текущий	Комплекс 4	15,04			
	Комплексный					16,04			
	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости		Текущий	Комплекс 4	19,04			
	Комплексный					22,04			
							23,04		
	Легкая атлетика (11 ч)								
	Ходьба и бег (4 ч)	Комплексный		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м).ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 4	26,04	
		Комплексный						29,04	
Комплексный		30,04							

		способностей					
--	--	--------------	--	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 4	6,05	
	Комплексный						
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4	7,05	
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4	13,05	
	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4	14,05	
Метание мяча (4 ч)	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	Текущий	Комплекс 4	17,05	
	Комплексный					20,05	
						24,05	

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Текущий	Комплекс 4	23,05	
	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 4	26,05	

