

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«УСПЕНСКАЯ СРЕДНЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено:

На заседании ШМО НК

 Одинцева Н.М.

Протокол № 1 от 30.08.2020г

Согласовано:

Ответственный

за УМР

 Шibaева О.А.



Адаптированная рабочая программа учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 дополнительный класс, (вариант 7.2)

на 2020- 2021 учебный год

Рабочая программа составлена на основе Комплекта примерных рабочих программ для 1 и 1 дополнительного классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с задержкой психического развития .- М.: Просвещение, 2018

Разработана: Вдовыдченко Галиной Ивановной,
учителем начальных классов,
высшей квалификационной
категории.

с. Успенка, 2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в 1 дополнительном классе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Успенская средняя общеобразовательная школа» с учетом УМК автора В.И. Ляха.

Перечень авторского УМК, на основе которого разработана рабочая программа

- 1) Комплект примерных рабочих программ для 1 и 1 дополнительного классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с задержкой психического развития. - М.: Просвещение, 2018
- 2) В.И. Лях Учебник. Физическая культура 1-4 классы,- М.: Просвещение, 2012
- 3) В.И.Лях Физическая культура. Методические рекомендации.1 -4 классы, пособие для учителя,- М.: Просвещение, 2014

Отличительные особенности программы

Адаптированная программа обучающихся ЗПР (вариант 7.2) предполагает, что обучающийся получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки обучения.

АООП НОО обучающихся с ОВЗ (ЗПР) обеспечивает коррекционную направленность всего образовательного процесса при его особой организации: пролонгированные сроки обучения, проведение индивидуальных и групповых коррекционных занятий, особое структурирование содержания обучения на основе усиления внимания к формированию социальной компетенции.

Сроки получения начального общего образования обучающимися с ОВЗ (ЗПР) пролонгированы с учетом психофизиологических возможностей и индивидуальных особенностей развития данной категории обучающихся и составляют 5 лет (с обязательным введением первого дополнительного класса).

Реализация АООП НОО (вариант 7.2) предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения школьного обучения с образованием сверстников без ограничений здоровья, но в более пролонгированные календарные, которые определяются Стандартом.

Определение варианта адаптированной программы обучающегося с ЗПР осуществляется на основе рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссией (ТПМПК), сформулированных по результатам его комплексного психолого-медико-педагогического обследования, установленном законодательством Российской Федерации. Данная программа предназначена для обучающихся, которым рекомендована программа обучения вариант 7.2 (Заключение: №2000006 от 25.08.2020 г; №2000041 от 27.08.2020 г; №2000022 от 25.08.2020 г)

Цель реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР – обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР предусматривает решение следующих основных задач:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ЗПР;
- достижение планируемых результатов освоения адаптированной программы, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей,

определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;

- становление и развитие личности обучающегося с ЗПР в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;
- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
- обеспечение доступности получения качественного основного общего образования;
- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно–оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;
- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы.

Цель и задачи обучения учебному предмету

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с задержкой психического развития (ЗПР). Это связано с недостатками психофизического развития: несовершенством пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, организации движений в соответствии с речевой инструкцией.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными в ПрАООП НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи учебного предмета**:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 дополнительном классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- учить выполнять двигательные задания в соответствии с инструкциями учителя;
- формировать потребность в занятиях физической культурой;
- совершенствовать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- обучать передвижению на лыжах, плаванию;
- учить сохранять правильную осанку;

- укреплять двигательную память;
- учить пользоваться в самостоятельной деятельности навыками, полученными на уроках.

Место учебного предмета в учебном плане, информация о внесенных в авторскую программу изменениях и их обоснование

В учебном плане МБОУ «Успенская СОШ» на изучение предмета «Физическая культура» в 1 дополнительном классе отведено 3 часа в неделю. Согласно календарному учебному графику в 1 дополнительном классе 33 учебных недели, поэтому рабочая программа рассчитана на 99 часов, что соответствует программе автора Ляха В.И.

Количество часов в рабочей программе соответствует количеству часов, отведённых на изучение разделов курса в авторской программе.

**Общая характеристика учебной деятельности
Технологии, используемые при проведении уроков:**

- игровые;
- здоровьесберегающие;
- личностно-ориентированное обучение;
- развивающее обучение;
- дифференцированное обучение;
- информационно-коммуникативные технологии.

Методы : соревновательный, игровой, праздник

Формы организации :

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Средства обучения: учебник по физической культуре.

Формы и методы работы с детьми, испытывающими сложности в обучении:

индивидуальная работа; наглядный, словесный, практический с опорой на схемы, таблицы, памятки; игровые методы.

Формы контроля, критерии и нормы оценки и контроля знаний обучающихся

Формы контроля: устный и письменный ответ, техника владения двигательными действиями (умения, навыки).

Критерии оценивания по предмету «Физическая культура» соответствуют Положению о системе оценок, формах и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации освоения АООП НОО в МБОУ «Успенская СОШ».

Формы организации образовательного процесса, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации ООП определяет ОО. При нештатных ситуациях (карантин, пандемия, ограничительные меры) ОО оставляет за собой право реализации рабочих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения ПРП для 1 дополнительного класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Метапредметные результаты освоения ПРП для 1 дополнительного класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР *метапредметные результаты* могут быть обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:

– в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;

– в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметные результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в ПрАООП как:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По итогам обучения в 1 дополнительном классе можно определенным образом оценить успешность их достижения.

В конце 1 дополнительного класса обучающийся:

- понимает значение занятий физической культурой для здоровья;
- использует основные виды движений и спортивные навыки в самостоятельной деятельности;
- прыгает в длину с места, метает малый мяч на дальность;
- сохраняет устойчивое равновесие на ограниченной опоре;
- выполняет спортивные упражнения с лыжами;
- выполняет упражнения в воде;
- играет в подвижные игры, выполняет правила командного взаимодействия.

Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 1 дополнительный класс – 99 часов

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Основы спортивной техники изучаемых упражнений. Значение физической культуры для формирования первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания, лазание. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения.

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 и горизонтальную цель.

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол:* стойка баскетболиста; подвижные игры на материале баскетбола. *Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. *Волейбол:* подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку,

снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забывание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («катоки», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекатывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей - 1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
I	Знания по физической культуре	1		
1	Физическая культура	1	02.09	
II	Физическое совершенствование. Гимнастика	12		
2	Построение в шеренгу и в колонну	2	04.09	
3			07.09	
4	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	1	09.09	
5	Упражнения без предметов и с предметами	1	11.09	
6	Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами	2	14.09	
7			16.09	
8	Прыжки со скакалкой	1	18.09	
9	Передвижение по гимнастической стенке	2	21.09	
10			23.09	
11	Подлезание и перелезание под препятствия	1	25.09	
12	Пролезание в тоннель	1	28.09	
13	Поднимание и переноска грузов	1	30.09	
III	Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	8		
14	Ходьба парами.	1	02.10	
15	Ходьба в чередовании с бегом	1	05.10	
16	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра	1	07.10	
17	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением	1	09.10	
18	Броски большого мяча на дальность разными способами	2	12.10	
19			14.10	
20	Метание с места в горизонтальную цель	2	16.10	
21			19.10	
IV	Подвижные игры и элементы спортивных игр. Пионербол	6		
22	Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу	6	21.10	
23			23.10	
24			02.11	
25			06.11	
26			09.11	
27			11.11	
V	Способы физкультурной деятельности	1		
28	Самостоятельные игры и развлечения	1	13.11	
VI	Знания по физической культуре	1		
29	Физические упражнения	1	16.11	
VII	Физическое совершенствование. Гимнастика	8		
30	Построение в шеренгу и в колонну	2	18.11	
31			20.11	
32	Ходьба и бег в различном темпе	2	23.11	
33			25.11	

34	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	2	27.11	
35			30.11	
36	Передвижение по гимнастической стенке	2	02.12	
37			04.12	
VIII	Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	9		
38	Ходьба по кругу парами	1	07.12	
39	Беговые упражнения с изменением направления движения.	1	09.12	
40	Прыжки в длину и высоту	3	11.12	
41			14.12	
42			16.12	
43	Спрыгивание и запрыгивание. Прыжки через предметы	2	18.12	
44			21.12	
45	Передача мяча по кругу	1	23.12	
46	Метание с места в вертикальную цель	1	25.12	
IX	Подвижные игры и элементы спортивных игр. Футбол	2		
47	Удар по неподвижному мячу и остановка мяча	2	28.12	
48			11.01	
X	Способы физкультурной деятельности	1		
49	Самостоятельные игры и развлечения	1	13.01	
XI	Знания по физической культуре	1		
50	Физические упражнения	1	15.01	
XII	Физическое совершенствование. Гимнастика	6		
51	Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения	1	18.01	
52	Гимнастические упражнения прикладного характера	1	20.01	
53	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук	1	22.01	
54	Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи)	1	25.01	
55	Передвижение по гимнастической стенке	1	27.01	
56	Преодоление простых препятствий	1	29.01	
XIII	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка	10		
57	Передвижение на лыжах	3	01.02	
58			03.02	
59			05.02	
60	Торможение на лыжах	3	15.02	
61			17.02	
62			19.02	
63	Подъемы на лыжах	2	22.02	
64			24.02	
65	Спуски и торможения	2	26.02	
66			01.03	
XIV	Способы физкультурной деятельности	1		

67	Самостоятельные занятия	1	03.03	
XV	Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	8		
68	Ходьба с сохранением правильной осанки	1	05.03	
69	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой	2	10.03	
70			12.03	
71	Равномерный 6-минутный бег	1	15.03	
72	Прыжки в глубину с высоты	1	17.03	
73	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров	1	19.03	
74	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	2	02.04	
75			05.04	
XVI	Подвижные игры и элементы спортивных игр. Баскетбол. Волейбол	6		
76	Стойка баскетболиста. Подвижные игры на материале баскетбола.	3	07.04	
77			09.04	
78			12.04	
79	Подбрасывание мяча. Подвижные игры на материале волейбола.	3	14.04	
80			16.04	
81			19.04	
XVII	Знания по физической культуре	1		
82	Физические упражнения	1	21.04	
XVIII	Физическое совершенствование. Гимнастика.	6		
83	Строевые действия в шеренге и колонне	1	23.04	
84	Гимнастические упражнения прикладного характера	1	26.04	
85	Ходьба, бег, метания, прыжки	2	28.04	
86			30.04	
87	Упражнения без предметов и с предметами	1	03.05	
88	Преодоление простых препятствий	1	05.05	
XIX	Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	10		
89	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре	1	07.05	
90	Бег с высокого старта на скорость	2	10.05	
91			12.05	
92	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта	2	14.05	
93			17.05	
94	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно	1	19.05	
95	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе	2	21.05	
96			24.05	
97	Броски в стенку и ловля теннисного мяча, из разных исходных положений	2	26.05	
98			26.05	
XX	Способы физкультурной деятельности	1		
99	Самостоятельные занятия	1	28.05	
	Итого	99		

