

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

*Приложение
к адаптированной основной общеобразовательной программе
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1),
утв. приказом № 1 от 31 августа 2020 г.*

**Рабочая программа
физическая культура, 2 класс**

ГО Верхотурский, 2020 г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15), 1 вариант

Цель: Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре; коррекции недостатков психофизического развития; расширение индивидуальных двигательных возможностей; социальной адаптации.

Задачи:

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
11. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: знания о физической культуре, гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые способствуют усвоению учебного материала, содействуют развитию нравственных качеств, а также служат средством коррекции различных моторных нарушений.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану на предмет «Физическая культура» выделено: во 2 классе- 3 часа в неделю, в год 102 часов

В случае карантина, активированных дней и других непредвиденных обстоятельств реализация образовательной программы может быть организована с применением дистанционных образовательных технологий на основании приказа образовательной организации.

4. Тематический план с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№	Раздел	Количество часов	Практических
1	Знания о физической культуре	3	
2	Лёгкая атлетика	27	27
3	Гимнастика	22	22
4	Лыжная подготовка	25	25
5	Игры	25	26
	Всего:	102часов	99часов

5. Содержание учебного предмета

№	Наименование раздела	Краткая характеристика содержания раздела
1	Основы знаний о физической культуре	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Требования безопасного поведения на занятиях. Требования к одежде для занятий. Знакомство с инвентарём и оборудованием. Части тела человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.
2	Лёгкая атлетика	<i>Теоретические сведения.</i> Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы,

		<p>бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Практический материал:</p> <p><u>Ходьба.</u> Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.</p> <p><u>Бег.</u> Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.</p> <p><u>Прыжки.</u></p> <p>Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p><u>Метание.</u> Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>
--	--	---

3	Гимнастика	<p><u>Теоретические сведения.</u> Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p><u>Практический материал.</u></p> <p><u>Построения и перестроения.</u> Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»</p> <p><u>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</u> основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.</p> <p><u>Упражнения с предметами:</u> с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; упражнения на равновесие; -лазание и перелезание; -упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; -переноска грузов и передача предметов; - прыжки.</p>
4	Лыжная подготовка	<p>Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника.. Предупреждение травм и обморожений.</p> <p>Практический материал. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Скользящий шаг. Ступающий шаг. Передвижение на лыжах. Повороты переступанием на месте..</p>
5	Игры	<p><u>Теоретические сведения.</u> Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико- тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)</p> <p><u>Практический материал.</u></p>

		Подвижные игры Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.
--	--	--

6. Планируемые результаты

Личностные результаты

- Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину: знает название родного города, области, округа, страны, столицы; знает символику школы, города, округа, страны; понимает значение слов, характеризующие гражданскую направленность: трудолюбие, справедливость, смелость, честность.
- Уважает и доброжелательно относится к другим (толерантность):
 - этническая толерантность;
 - возрастная толерантность;
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении: Ориентируется в классе, школе (знает, где классный кабинет, раздевалка, спортзал, столовая, расписание уроков и т.д.).
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире: Умеет обратиться с просьбой (например, о помощи) или сформулировать просьбу о своих потребностях.
- Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия: Участвует в повседневной жизни класса и школы. Умеет играть со сверстниками в подвижные игры.
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности: Участвует в процессе обучения в соответствии со своими возможностями. Сформирована мотивация к обучению. Знает основные правила поведения на уроках физической культуры технику безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств: Умеет различать понятия «красивое» и «некрасивое»: опрятно-неопрятно, вежливо-невежливо, нормы поведения.
- Формирование готовности к самостоятельной жизни. Физическая готовность: готовность развивать физические качества.

Уровни освоения предметных результатов	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, 	<ul style="list-style-type: none"> знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического

<p>позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лежа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;</p> <ul style="list-style-type: none"> • представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; • представления о бережном обращении с инвентарем и оборудовании, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. 	<p>совершенствования человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); • знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; • знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудовании; • соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
---	--

Базовые учебные действия

БУД	По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы	По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы
Личностные учебные действия:	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
	Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	
	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;	
	Целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей	
	Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей	
	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.
	Готовность к безопасному и бережному поведению в	

	природе и обществе.	
Коммуникативные учебные действия	Умение вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель-класс)	Слушает обращенную речь учителя и выполняет элементарные инструкции (учитель-ученик)
	Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем	Использует элементарные ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем с помощью учителя и по образцу с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.
	Умение договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.
	Умение слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту:
	Умение сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях:
	Умение доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми	
Регулятивные учебные действия	Соблюдает режим организации учебной и внеурочной деятельности под руководством учителя	
	Умение принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе	
	Умение активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	
	Умение соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом	Выполняет при частичной помощи учителя действия по схемам – символам. Оценивает на элементарном уровне результаты учебной деятельности с помощью учителя. Соотносит

	выявленных недочетов	действия с результатом с помощью учителя.
Познавательные учебные действия	Умение выделять существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов	Умение выделять существенные, общие и отличительные свойства спортивного инвентаря и оборудования
	Умение находить общие и отличительные признаки предметов по нескольким признакам на наглядном материале с помощью учителя	
	Умение делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале	Умение сравнивать выполнение своих действий с действиями учителя

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<i>I. Технические средства обучения</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> • аудиокассеты и компакт-диски с записями различных мелодий и детских песен • музыкально-ритмических комплексов для гимнастики. 	
<i>II. Учебная мебель</i>		
<i>III. Учебное оборудование</i>		
	1. Мячи большие, мячи малые.	8
	2. Скакалки.	8
	3. Гимнастическая стенка.	1
	4. Обручи.	8
	5. Кегли.	20
	6. Беговая дорожка	12
	7. Гантели	1

8. Календарно-тематическое планирования «Физическая культура», 2 класс

№ П/ П	Тема раздела, урока.	Кол- во часов	Дата	Основные виды учебной деятельности.
I	Знания о физической культуре	3		
1	Введение в физкультуру.	1		Беседа: значение физических упражнений для здоровья человека, требования к одежде для занятий. Знакомство с инвентарём и оборудованием. Осанка. Физические качества. Значение и основные правила закаливания.
2	ТБ на уроках, правила поведения	1		Беседа. ТБ на уроках. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Требования безопасного поведения на занятиях. Предупреждение травм во время занятий.
3	Понятие о физической культуре.			Беседа: физическая культура, физическое воспитание. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Чистота зала, снарядов.
II	Лёгкая атлетика	27		
4	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках легкой атлетики.			Правила поведения на уроках легкой атлетики. Значение правильной осанки при ходьбе. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Строевые упражнения: построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в обход по залу, ходьба на носках, на пятках, и внешнем своде стопы.
5	Ходьба и бег	1		Построение в колонну по одному, равнение в затылок; основная стойка. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы. Медленный бег до 3 мин. ОРУ. Дыхательные упражнения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной».

6	Ходьба и бег	1		Построение в одну шеренгу, равнение по разметке; основная стойка Ходьба с сохранением правильной осанки. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).ОРУ. Дыхательные упражнения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной».
7	Ходьба и бег	1		Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Ходьба на месте в шеренге до 9 с, вторично – до 10 с.Бег с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. ОРУ. Дыхательные упражнения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».
8	Ходьба и бег	1		Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).ОРУ. Дыхательные упражнения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».
9	Ходьба и бег	1		Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Ходьба руки на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Высокий страт. ОРУ. Дыхательные упражнения. Игры с построениями и перестроениями «Становимся в шеренгу», «По местам».
10	Ходьба и бег	1		Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны. Эстафетный бег. Челночный бег 2х10. ОРУ. Дыхательные упражнения. Игры с построениями и перестроениями «Становимся в шеренгу», «По местам».
11	Ходьба и бег	1		Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Быстрый бег на скорость до 30 метров. ОРУ. Дыхательные упражнения. Игры с бегом, прыжками«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».
12	Ходьба и бег	1		Построение в колонну по одному, равнение в затылок; основная стойка. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра .ОРУ. Дыхательные упражнения Игры с бегом, прыжками«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?»..
13	Ходьба и бег	1		Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Перебежки группами и по одному 15 – 20 м. ОРУ. Дыхательные упражнения. Подвижные игры «Что изменилось?», «Шишки желуди орехи».
14	Ходьба и бег	1		Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх. Бег в колонне за

				учителем в заданном направлении ОРУ. Дыхательные упражнения. Подвижные игры «Что изменилось?», «Шишки желуди орехи».
15	Ходьба и бег	1		Размыкание на вытянутые руки в шеренге. Ходьба в шеренге с открытыми и с закрытыми глазами. Чередование бега и ходьбы. ОРУ. Дыхательные упражнения. Игры с бегом, прыжками, «У медведя в бору», «Пусто место».
16	Метание	1		Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность ОРУ. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Дыхательные упражнения. Игры с бросанием «Охотники и утки».
17	Метание	1		Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. ОРУ. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Дыхательные упражнения. Игры с бросанием «Охотники и утки».
18	Метание	1		Произвольное метание малых и больших мячей в игре «Мяч навстречу мячу» ОРУ. Ходьба и бег. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Дыхательные упражнения. Игры с бросанием «Кто дальше бросит?».
19	Метание	1		Метание теннисного мяча на дальность с места левой и правой руками. ОРУ. Ходьба и бег в колонне за учителем. Подготовка кистей рук к метанию. Дыхательные упражнения. Игры с бросанием «Кто дальше бросит?».
20	Метание	1		Произвольное метание малых и больших мячей в игре «Кого назвали, тот и ловит», «Догони мяч». ОРУ. Подготовка кистей рук к метанию. Дыхательные упражнения. Игры с бросанием «Охотники и зайцы».
21	Метание	1		Метание колец на шесты на дальность ОРУ. Подготовка кистей рук к метанию. Ходьба и бег в колонне за учителем. Дыхательные упражнения. Игры с бросанием «Охотники и зайцы».
22	Метание	1		Метание набивного мяча из положения сидя из-за головы двумя руками. ОРУ. Ходьба и бег Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Дыхательные упражнения. Игры с построениями и перестроениями «Слушай сигнал», «Солдатики», «Кто быстрее из круга».
23	Метание	1		Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель(2х2) с расстояния 4-5м.ОРУ.Дыхательные упражнения. Игры с построениями и перестроениями «Слушай сигнал», «Солдатики», «Кто быстрее из круга».

24	Прыжки	1		Выполнение подскоков на месте, прыжков в длину с места. ОРУ. Ходьба и бег противоходом. Дыхательные упражнения. Игры с прыжками «Лиса и куры»
25	Прыжки	1		Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. ОРУ. Ходьба в чередовании с бегом. Дыхательные упражнения. Игры с прыжками «Лиса и куры»
26	Перепрыгивание через препятствия	1		Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. ОРУ. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Дыхательные упражнения. Игры с прыжками «Лиса и куры»
27	Прыжки	1		Прыжки с ноги на ногу на короткие дистанции. ОРУ. Ходьба в чередовании с бегом. Дыхательные упражнения. Игра с прыжками «У медведя в бору»
28	Прыжки	1		Основная стойка. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. ОРУ. Дыхательные упражнения. Игра с прыжками «У медведя в бору»
29	Прыжки	1		Стойка ноги врозь. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. ОРУ. Дыхательные упражнения. Игры с прыжками «Птички и кошка»
30	Прыжки	1		Построение в одну шеренгу, равнение по разметке; Прыжок в длину с места толчком двух ног в ориентир. Дыхательные упражнения. Игры с прыжками «Птички и кошка»
II	Гимнастика	22		
31	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках гимнастики.	1		Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.
32	Построения и перестроения	1		Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Дыхательные упражнения
33	Построения и перестроения	1		Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Построение в колонну по

				одному, равнение в затылок. Повороты по ориентирам. Дыхательные упражнения
34	Построения и перестроения	1		Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки, размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Дыхательные упражнения
35	Построения и перестроения	1		Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Дыхательные упражнения
36	Построения и перестроения	1		Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Перестроение из шеренги в колонну. Повороты по ориентирам. Построение в круг по ориентиру. Дыхательные упражнения
37	Упражнения с предметами	1		Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Дыхательные упражнения
38	Упражнения с предметами.	1		Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Комплекс обще развивающих упражнений с малым обручем. Дыхательные упражнения
39	Упражнения с предметами.	1		Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Комплекс общеразвивающих упражнений с малым и большим мячом. Дыхательные упражнения
40	Упражнения на равновесие	1		Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным движением рук. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами сохранение правильной осанки
41	Упражнение на равновесие	1		Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке (произвольно) выполнить поточно 1-2 раза .Ходьба по гимнастической скамейке со сменой направления с предметами (по выбору). сохранение правильной осанки
42	Упражнение на равновесие	1		Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом

				марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием предметов с пола сохранение правильной осанки
43	Переноска грузов и передача предметов	1		Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Передача набивного мяча до 2кг в колонне и шеренге. Переноска кегель расстояние 15м
44	Переноска грузов и передача предметов	1		Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Переноска набивного мешочка на голове расстояние 10м. Перенос гимнастических палок, флажков расстояние 15м
45	Переноска грузов и передача предметов	1		Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Перенос набивного мяча до 2 кг различными способами расстояние 15м
46	Прыжки	1		Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Прыжки со скакалкой, прыжки на двух ногах с места, прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах. Дыхательные упражнения
47	Прыжки	1		Прыжки толчком двух ног из полуприседа, правая (левая) нога впереди ОРУ. Дыхательные упражнения
48	Прыжки	1		Прыжки с поворотом на 180, 360 ОРУ Дыхательные упражнения
49	Прыжки	1		Прыжки в приседе (укрепления мышц голени, бедра, спины) ОРУ. Дыхательные упражнения
50	Лазанье и перелезание	1		Перелезание через модули, ползание со сменой направления по сигналу. ОРУ. Лазание пошведской стенки вверх, вниз с изменениями способа лазания. Дыхательные упражнения
51	Лазанье и перелезание	1		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами (усилия только руками или только ногами). ОРУ. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Дыхательные упражнения
52	Лазанье и перелезание	1		Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. ОРУ. Пролезание сквозь гимнастические обручи. Дыхательные упражнения

III	Лыжная подготовка	25		
53	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на лыжной подготовке	1		Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений
54	Скользкий шаг без палок. Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ознакомление с техникой скольжения без палок Подвижные игры «Два Мороза».
55	Ступающий шаг без палок Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ознакомление с техникой ступающий шаг без палок . Подвижные игры «Снайпер»,
56	Скользкий шаг Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ознакомление с техникой скользкий шаг без палок и с палками. Передвижение скользким шагом по учебной лыжне. Подвижные игры «Лучшие стрелки»
57	Ступающий шаг Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ознакомление с техникой ступающий шаг без палок Передвижение скользким шагом по учебной лыжне. Подвижные игры «Снежный ком»
58	Повороты на месте «переступанием» Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты переступанием на месте. Подвижные игры «Снежинка»
59	Повороты на месте «переступанием» Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты. переступанием на месте. Подвижные игры «Два Мороза».
60	Повороты. «переступанием» Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты. переступанием на месте. Подвижные игры «снежный ком».

61	Скользкий шаг без палок . Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Совершенствования техникой скольжения Подвижные игры «Два Мороза».
62	Ступающий шаг без палок Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Совершенствования техникой ступающий шаг. Подвижные игры «Снайпер»,
63	Скользкий шаг Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Скользкий шаг без палок и с палками. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подвижные игры «Снежный ком»
64	Ступающий шаг Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг без палок и с палками. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подвижные игры «Снежный ком»
65	Повороты на месте «переступанием» Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Ступающий шаг без палок и с палками. Повороты. переступанием на месте. Подвижные игры «Снежинка»
66	Скользкий шаг Повороты на месте «переступанием» Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне Повороты. переступанием на месте. Подвижные игры «Два Мороза».
67	Ступающий шаг без палок и с палками. Повороты. «переступанием» Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение ступающим шагом по учебной лыжне Повороты. переступанием на месте. Подвижные игры «Снежный ком».
68	Лыжный контроль Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Лыжный контроль скользящим шагом на расстояние 100 м Подвижные игры: «Перестрелки»
69	Скользкий шаг Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Скользкий шаг с палками.

				Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подвижные игры «Снежный ком»
70	Ступающий шаг Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг с палками. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подвижные игры «Снежный ком»
71	Скользящий шаг Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Скользящий шаг с палками. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подвижные игры «Снежный ком»
72	Ступающий шаг Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг с палками. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подвижные игры «Снежный ком»
73	Скользящий шаг Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Скользящий шаг с палками. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подвижные игры «Снежный ком»
74	Скользящий шаг Повороты на месте «переступанием» Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне Повороты. переступанием на месте. Подвижные игры «Два Мороза».
75	Ступающий шаг Повороты на месте «переступанием» Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг с палками. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подвижные игры «Снежный ком»
76	Лыжи. Свободное катание Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Свободное катание по учебной лыжне. Подвижные игры «Два Мороза».
77	Лыжи. Свободное катание Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Свободное катание по учебной лыжне.

				Подвижные игры «Два Мороза».
IV	Подвижные игры	25		
78	Инструктаж по ТБ. Правила поведения во время игр	1		Знакомство с правилами игр. Правила поведения во время игр. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.
79	Подвижные игры и игровые упражнения на развитие быстроты реакции	1		ОРУ. Подвижные игры. «День и ночь» по упрощенным правилам
80	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1		ОРУ. Подвижные игры .«Метко в цель», «Погрузка арбузов».
81	Подвижные игры на Развитие скоростно-силовых способностей	1		ОРУ. Подвижные игры. «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».
82	Подвижные игры на Развитие скоростно-силовых способностей.	1		ОРУ. Подвижные игры. «Волк во рву», «Посадка картошки
83	Подвижные игры на Развитие скоростно-силовых способностей	1		ОРУ. Подвижные игры. «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки
84	Подвижные игры на Развитие скоростно-силовых способностей.	1		ОРУ. Подвижные игры. Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»
85	Подвижные игры на Развитие скоростно-силовых способностей.	1		ОРУ. Подвижные игры. Лисы и куры», «Точный расчет».
86	Подвижные игры на Развитие скоростно-силовых способностей.	1		ОРУ. Подвижные игры .«Удочка», «Компас»
87	Подвижные игры и игровые упражнения на развитие быстроты реакции	1		ОРУ. Подвижные игры. «День и ночь»
88	Подвижные игры и игровые	1		ОРУ. Подвижная игра «Метко в цель»

	упражнения, направленные на развитие координационных способностей			
89	Подвижные игры и игровые упражнения на развитие реакции внимания, сноровки	1		ОРУ. Подвижные игры. «Кошки-мышки»
90	Подвижные игры и игровые упражнения на укрепление мышечного корсета	1		ОРУ. Подвижные игры .«Самолётик».
91	Подвижные игры и игровые упражнения на развитие дыхательной мускулатуры:	1		ОРУ. Подвижные игры .«Дунем раз»
92	Подвижные игры и игровые упражнения на развитие точности движений	1		ОРУ. Подвижные игры. «Поймай снежинку».
93	Подвижные игры и игровые упражнения на развитие координации	1		ОРУ. Подвижные игры.«Катим мяч с высокой горки».
94	Подвижные игры и игровые упражнения на развитие точности движений	1		ОРУ. Подвижные игры. Передал – садись».
95	Подвижные игры и игровые упражнения на развитие координации	1		ОРУ. Подвижные игры.«Катим мяч с высокой горки».
96	Подвижные игры и игровые упражнения на укрепление дыхательной мускулатуры	1		ОРУ. Подвижные игры.«Мыльные пузыри
97	Подвижные игры и игровые упражнения на укрепление дыхательной мускулатуры	1		ОРУ. Подвижные игры.«Мыльные пузыри
98	Подвижные игры и игровые упражнения на развитие координации.	1		ОРУ. Подвижные игры.«Солнышко и дождик» по упрощённым правилам
99	Подвижные игры и игровые	1		ОРУ. Подвижные игры.«Солнышко и дождик» по упрощённым правилам

	упражнения на развитие координации.			
100	Подвижные игры и игровые упражнения на развитие реакции внимания, сноровки	1		ОРУ. Подвижные игры.«Кошки-мышки»
101	Подвижные игры и игровые упражнения на развитие реакции внимания, сноровки	1		ОРУ. Подвижные игры.«Кошки-мышки»
102	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		ОРУ. Подвижные игры. Подвижная игра «Круговая лапта