

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, 3 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: **в 3 классе - 3 часа в неделю, в год 102 часов**

В случае карантина, актированных 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	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	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	<b>Лёгкая атлетика</b>	<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, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Практический материал:

		<p><u>Ходьба.</u> Ходьба руки на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. 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 колонной 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> Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. 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 шести. 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	<b>Гимнастика</b>	<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> <u>Построения и перестроения.</u> Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по</p>

		<p>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. перекаты, лёжа на животе.</p> <p><u>Упражнения с предметами:</u></p> <p>с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; упражнения на равновесие;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-лазание и перелезание;</li> <li>-упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;</li> <li>-метание, переноска грузов и передача предметов;</li> <li>- прыжки.</li> <li>- броски, ловля мяча</li> </ul>
4	<b>Лыжная подготовка</b>	<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	<b>Игры</b>	<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> <p>Подвижные игры</p> <p>Коррекционные игры;</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.</p>

## **6. Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

1. 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.

2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов: Умеет выслушать иное мнение.

Уважает и доброжелательно относится к другим (толерантность):

— этническая толерантность;

— возрастная толерантность;

— гендерная толерантность.

3. 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.).

4. Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире: Умеет обратиться с просьбой (например, о помощи) или сформулировать просьбу о своих потребностях.

5. Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия: Участвует в повседневной жизни класса и школы. Умеет играть со сверстниками в подвижные игры.

6. 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.

7. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств: Умеет различать понятия «красивое» и «некрасивое», опрятно-неопрятно, вежливо-невежливо, нормы поведения.

8. Формирование готовности к самостоятельной жизни. Физическая готовность: готовность развивать физические качества.

### **Уровни освоения предметных результатов**

<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лежа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;</li><li>● представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li><li>● представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;</li><li>● выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</li><li>● знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;</li><li>● знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>
--	---

#### Базовые учебные действия

БУД	По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы	По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы
<b>Личностные учебные действия:</b>	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.	
<b>Коммуникативные учебные действия</b>	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	Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

	окружающими.	
	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	
<b>Регулятивные учебные действия</b>	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 выявленных недочетов	Выполняет при частичной помощи учителя действия по схемам – символам. Оценивает на элементарном уровне результаты учебной деятельности с помощью учителя. Соотносит действия с результатом с помощью учителя.
<b>Познавательные учебные действия</b>	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.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
<b><i>I. Технические средства обучения</i></b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>аудиокассеты и компакт-диски с записями различных мелодий и детских песен</li> <li>музыкально-ритмических комплексов для гимнастики.</li> </ul>	
<b><i>II. Учебная мебель</i></b>		
<b><i>III. Учебное оборудование</i></b>		
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 планирование 3 класс «Физическая культура»

№ П/ П	Тема раздела, урока.	Кол- во часов	Дата	Основные виды учебной деятельности.
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3</b>		
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.
<b>II</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>27</b>		
4	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках легкой атлетике.			ОРУ. Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки. Медленный бег. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. Дыхательные упражнения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем»
5	Ходьба и бег	1		ОРУ. Строевые упражнения. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м. Дыхательные упражнения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Повторяй за мной».
6	Ходьба и бег	1		ОРУ. Строевые упражнения. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м. Дыхательные упражнения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Веревоочный круг»,

7	Ходьба и бег	1		ОРУ. Строевые упражнения. Ходьба колонной с открытыми и с закрытыми глазами. Медленный бег. Стартовый разгон. Бег 60м. Дыхательные упражнения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Часовые и разведчики».
8	Прыжки	1		ОРУ. Строевые упражнения. Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Дыхательные упражнения. Игры с построениями и перестроениями «По местам».
9	Прыжки	1		ОРУ. Строевые упражнения. Ходьба руки на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Медленный бег. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Высокий страт. Дыхательные упражнения. Эстафеты.
10	Прыжки	1		ОРУ. Строевые упражнения. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. Эстафетный бег. Дыхательные упражнения. Игры с построениями и перестроениями «Становимся в шеренгу»,
11	Прыжки	1		ОРУ. Строевые упражнения. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Быстрый бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики. ОРУ. Дыхательные упражнения.
12	Прыжки	1		ОРУ. Строевые упражнения. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. Игры с бегом, прыжками «У ребят порядок строгий»
13	Прыжки	1		ОРУ. Строевые упражнения. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Эстафеты. Дыхательные упражнения.
14	Броски, ловля мяча	1		ОРУ. Строевые упражнения. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх. Медленный бег. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. Дыхательные упражнения.
15	Броски, ловля мяча	1		ОРУ. Строевые упражнения. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. Игры с бросанием «Кто дальше бросит?». Дыхательные упражнения.
16	Броски, ловля мяча	1		ОРУ. Строевые упражнения. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Медленный бег. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча отскочившего от стены. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.

				Дыхательные упражнения.
17	Броски, ловля мяча	1		ОРУ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Игры с бросанием «Кто дальше бросит?». Дыхательные упражнения.
18	Метание	1		ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Лиса и куры». Дыхательные упражнения.
19	Метание	1		ОРУ. Бег в заданном коридоре. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению к цели.. Подвижная игра « У медведя в бору» Дыхательные упражнения
20	Метание	1		ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Игры с построениями и перестроениями «Слушай сигнал», Дыхательные упражнения.
21	Метание	1		ОРУ. Ходьба и бег в колонне за учителем Подготовка кистей рук к метанию. Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. Дыхательные упражнения. Игры с бросанием «Охотники и зайцы». Дыхательные упражнения.
22	Метание	1		ОРУ. Ходьба и бег колонной. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Игры с прыжками «Лиса и куры» Дыхательные упражнения.
23	Метание	1		ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность с места. Ходьба и бег захлестом голени Игры с построениями и перестроениями «Кто быстрее из круга». Дыхательные упражнения
24	Прыжки	1		ОРУ. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Подвижная игра «Лиса и куры». Дыхательные упражнения.
25	Прыжки	1		ОРУ. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание». Подвижная игра « У медведя в бору». Дыхательные упражнения.
26	Перепрыгивание через препятствия	1		ОРУ. Ходьба с сохранением правильной осанки. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Игры с прыжками «Лиса и куры» Дыхательные упражнения.
27	Прыжки	1		ОРУ. Ходьба в чередовании с бегом. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 5метров. Игра с прыжками «Птички и кошка» Дыхательные упражнения.

28	Прыжки	1		ОРУ. Ходьба в чередовании с бегом. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.. Игра с прыжками « У медведя в бору» Дыхательные упражнения
29	Прыжки	1		ОРУ. Ходьба с изменением скорости. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Игры с прыжками «Птички и кошка» Дыхательные упражнения.
30	Прыжки	1		ОРУ. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Прыжок в длину с места толчком двух ног в ориентир. Дыхательные упражнения. Игры с построениями и перестроениями «Кто быстрее из круга».
<b>II</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>22</b>		
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!», «Шири шаг!» «Класс, стой!». ОРУ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты, лёжа на животе. Дыхательные упражнения Игра «Пройди бесшумно». Название основных гимнастических снарядов.
33	Построения и перестроения	1		Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Шири шаг!» «Класс, стой!». ОРУ. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Повороты по ориентирам. Дыхательные упражнения
34	Построения и перестроения	1		Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Шири шаг!» «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: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Шири шаг!» «Класс, стой!». ОРУ. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Дыхательные упражнения
36	Построения и перестроения	1		Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Шири шаг!» «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: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Шири шаг!» «Класс, стой!». ОРУ. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Дыхательные упражнения
38	Упражнения с предметами.	1		Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Шири шаг!» «Класс, стой!». ОРУ. Комплекс обще развивающих упражнений с малым обручем. Дыхательные упражнения
39	Упражнения с предметами.	1		Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Шири шаг!» «Класс, стой!». ОРУ. Комплекс общеразвивающих упражнений с малым и большим мячом. Дыхательные упражнения
40	Упражнения на равновесие	1		Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Шири шаг!» «Класс, стой!». ОРУ. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Дыхательные упражнения
41	Упражнение на равновесие	1		Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Шири шаг!» «Класс, стой!». ОРУ. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Дыхательные упражнения
42	Упражнение на равновесие	1		Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Шири шаг!» «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Дыхательные упражнения
43	Переноска грузов и передача предметов	1		Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Шири шаг!» «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: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Шири шаг!» «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: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Шири шаг!» «Класс, стой!». ОРУ. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Перенос набивного мяча до 2 кг различными способами расстояние 15м
46	Прыжки	1		Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Шири шаг!» «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		ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».. Дыхательные упражнения
51	Лазанье и перелезание	1		ОРУ в движении Лазание по гимнастической стенке. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Игра «Фигуры». Дыхательные упражнения
52	Лазанье и перелезание	1		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. Игра «Светофор». Дыхательные упражнения
<b>III</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>25</b>		
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 Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Совершенствование техники скольжения Подвижные игры «Два Мороза».
55	Ступающий шаг Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Совершенствование техники ступающий шаг Подвижные игры «Снайпер»,
56	Скользкий шаг Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Совершенствование техники скользкий шаг без палок и с палками. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подвижные игры «Лучшие стрелки»
57	Ступающий шаг Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Совершенствование техники ступающий шаг без палок Передвижение скользящим 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	Скользящий 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	Скользящий шаг Подвижные зимние игры.	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Скользящий 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	Скользящий шаг Повороты на месте	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне



	«переступанием» Подвижные зимние игры.			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	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»
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»	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне Повороты. переступанием на месте.

	Подвижные зимние игры.			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».
<b>IV</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>25</b>		
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 упражнения, направленные на развитие координационных способностей	1		ОРУ. Подвижная игра «Метко в цель»
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 упражнения на развитие координации.	1		ОРУ. Подвижные игры.«Солнышко и дождик» по упрощённым правилам
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

