

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Комитет образования Берёзовского района

МБОУ «Саранпаульская СОШ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ТЛ

Протокол № 2

от "27" декабря

2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании НМС

Протокол № 5 от

"28" декабря 2023

г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором

Приказ № 295 от

"29" декабря 2023

г.

АДАптированная рабочая программа

Учебного предмета «Физическая культура»

Для обучающегося 1Е класса

Индивидуальное обучение, АООП образования

для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС).

Вариант 8.2

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Сметанина Ульяна Викторовна,

учитель начальных классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования (ФАОП НОО ОВЗ) для обучающихся с РАС (вариант 8.2) составлена в соответствии с:

- ФГОС начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12. 2014 г. № 1598;

- Федеральной адаптированной образовательной программой начального общего образования (ФАОП НОО) для обучающихся с ОВЗ, утвержденной приказом Минпросвещения РФ от 24.11.2022 № 1023;

- соответствующим вариантом Адаптированной основной общеобразовательной программы (АООП) Образовательного учреждения;

- положением об адаптированных рабочих программах учебных предметов, коррекционных курсов МБОУ «Саранпаульская СОШ».

Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с РАС учитывает особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности, особые образовательные потребности, обеспечивает комплексную коррекцию нарушения развития и социальную адаптацию. В основу стандарта для обучающихся с РАС положен системно – деятельностный и дифференцированный подход, осуществление которого предполагает обеспечивающего овладение ими содержанием образования и предметно - практической деятельности. В программе по физической культуре для обучающихся 1-го класса с нарушениями аутистического спектра учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют распределение детей по физкультурным группам: основная (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку в соответствии с возрастом, сдающая тесты физической подготовки), подготовительная (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку с незначительными ограничениями, сдающая тесты физической нагрузки), специальная (категория детей по состоянию здоровья освобождается от физической нагрузки, осваивает учебный материал теоретически: доклад, конспект в тетради по физической культуре).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Целью обучения физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- формирование первоначальных представлений о физической культуре;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле;
- овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- развитие кинетической и кинестетической основы движений;

- преодоление дефицитарности психомоторной сферы;
- развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой;
- поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе.

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала "Знания о физической культуре", "Способы двигательной деятельности", "Физическое совершенствование".

Содержание раздела "Знания о физической культуре" отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел "Способы двигательной активности" содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнении и контроле. Содержание раздела "Физическое совершенствование" ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из базовых видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Подвижные и спортивные игры", "Лыжная подготовка". При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорт. Допускается для бесснежных районов РФ заменять тему "Лыжная подготовка" на углубленное освоение содержания тем "Гимнастика" и "Подвижные игры". В разделе "Общеразвивающие упражнения" предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На курс Физическая культура в 1 классе отводится 99 часов (по 3 часа в неделю при 33 учебных неделях).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползание; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Волейбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч

сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; 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).

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

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; 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 с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

На материале плавания.

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

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», «забивание 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 («каток», «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 (перекладывания 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.

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); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), выражающихся в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры). **Универсальными компетенциями** учащихся являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели (с помощью учителя);
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками;
- умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности в различных ситуациях и условиях;
- оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение действовать по заданному алгоритму или образцу;
- самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога осуществлять и контролировать собственную учебную деятельность;
- умение оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами;

- умение адекватно реагировать на внешний контроль и оценку;
- умение выделять и объяснять причинно-следственные связи;
- умение активно использовать знаково-символические средства для представления информации, для создания моделей объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- владение навыками смыслового чтения;
- способность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, к применению различных методов познания для изучения различных сторон окружающей действительности;
- способность понимать информацию, получаемую из разных источников;
- способность представлять результаты исследования, включая составление текста и презентацию материалов с использованием информационных и коммуникационных технологий;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- участие в совместных со сверстниками подвижных играх и элементах соревнований;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	ТЕМА	КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ	ВИД КОНТРОЛЯ
1	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке» упражнения на равновесие	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Разучивание понятий : вис, упор. Показ и обучение упражнению «вис на гимнастической стенке». Разучивание игры «Совушка» <i>Изучение нового</i>	Текущий

		<i>материала</i>	
2	Упражнения на равновесие	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка» и акробатических упражнений. Разучивание игры «Волк во вру» <i>Комбинированный</i>	Текущий
3	Ходьба между различными ориентирами.	Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника» <i>Комбинированный</i>	Текущий
4 5	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук.	Работа над координацией при ходьбе по гимнастической скамейке. Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья. Разучивание игр «Два Мороза», «Запрещенное движение». <i>Изучение нового материала.</i>	Текущий
6 7	Прыжки со скакалкой.	Разучивание упражнений со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры на внимание «Угадай кто ушел» <i>Изучение нового материала</i> - Повторение упражнений со скакалкой. Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и обучение прыжкам в тройках. Разучивание игры малой подвижности «Кто сказал	Текущий

		мяу» <i>Комбинированный</i>	
8	Передвижение по гимнастической стенке.	Обучение технике выполнения вися на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Тараканчики» <i>Изучение нового материала</i>	Текущий
9	Преодоление простых препятствий.	Обучение навыкам лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки. Игра «Жмурки» <i>Комбинированный</i>	Текущий
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика (8 ч.)			
10	Ходьба в умеренном темпе в колонне в обход зала за учителем. Бег.	Обучение построению в шеренгу, в колонну, понятию «низкий старт». Бег 30 м с низкого старта. Разучивание игры «Ловишка». <i>Изучение нового материала.</i>	Текущий
11	Ходьба с сохранением правильной осанки.	Объяснение значения физкультуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки». <i>Комбинированный</i>	Текущий ОПРОС
12 13	Ходьба в чередовании с бегом.	Совершенствование выполнения строевых упражнений, контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом». <i>Комбинированный</i>	Текущий
14	Ходьба по	Развитие	Текущий

	гимнастической скамейке.	координационных способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Разучивание игры «Змейка» <i>Изучение нового материала</i>	
15	Прыжковые упражнения	Повторение ТБ по легкой атлетике. Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Пустое место» <i>Комбинированный</i>	Текущий
16	Прыжки в глубину с высоты.	Обучение технике прыжка в глубину с высоты на гимнастический мат. Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Пустое место» <i>Комбинированный</i>	Текущий
17	Броски и метания мяча.	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» <i>Комбинированный</i>	Текущий
Физическое совершенствование. Лыжная подготовка. (10)			
18 19 20 21 22	Передвижение на лыжах.	-Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. -Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах. <i>Изучение нового материала</i> - Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением	Текущий

		<p>дистанции. <i>Изучение нового материала</i> - Обучение технике поворота на лыжах переступанием. Совершенствование движение на лыжах ступающим шагом в колонне. <i>Комбинированный</i> - Обучение технике скользящего шага. <i>Изучение нового материала</i> - Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом <i>Повторение пройденного материала</i></p>	
23 24 25 26 27	Торможение на лыжах	<p>-Обучение торможению на лыжах. Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок. <i>Комбинированный</i> - Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок. <i>Изучение нового материала</i></p>	Текущий
Способы физкультурной деятельности (1 ч.)			
28	Самостоятельные занятия.	<p>Разучивание эстафет с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Развитие координационных способностей в эстафетах. <i>Комбинированный</i></p>	Текущий
Знания по физической культуре (1 ч.)			
29	Физические упражнения.	<p>Повторение и закрепление изученных ранее физических упражнений. Разучивание игры «Кот и</p>	Текущий опрос

		мышь» <i>Комбинированный</i>	
Физическое совершенствование. Гимнастика (8 ч.)			
30 31	Строевые действия в шеренге и колонне.	Совершенствование выполнения строевых упражнений, контроль двигательных качеств: бег 30м. Повторение понятия «высокий старт». Игра «Салки с домом». <i>Комбинированный</i>	Текущий
32	Гимнастические упражнения прикладного характера.	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание игры «Передача мяча в туннеле» <i>Изучение нового материала</i>	Текущий
33 34	Упражнения разминки с обручами.	Разучивание упражнений разминки с обручами. Обучение вращению обруча. Разучивание ползанье «по-пластунски». Разучивание игры «Бездомный заяц» <i>Изучение нового материала</i>	Текущий
35 36	Упражнения без предметов и с предметами.	Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание игры «Салки-выручалки» <i>Изучение нового материала</i>	Текущий
37	Преодоление простых препятствий.	Разучивание перелезание через препятствие. Совершенствование лазанье и перелезание по гимнастической стенке различными способами. Игра «Бездомный заяц» <i>Комбинированный</i>	Текущий
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика (15ч.)			

38 39 40	Прыжки в длину с разбега.	Обучение и совершенствование прыжка в длину с разбега. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Развитие быстроты и прыгучести в эстафете «Прыжками через лавки» <i>Изучение нового Комбинированный</i>	Текущий
41 42 43	Отжимание от пола	Совершенствование строевых упражнений. Контроль пульса. Обучение отжимание от пола. Разучивание игры «Космонавты» <i>Комбинированный</i>	Текущий
44 45	Контроль за развитием двигательных качеств	Совершенствование отжимание от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» <i>Комбинированный</i>	Текущий
46	Обучение броскам и ловле мяча через сетку.	Повторение ТБ с мячом. Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч» <i>Изучение нового материала</i>	Текущий
47	Совершенствование бросков разными способами и ловлю мяча через сетку.	Отрабатывание техники броска. Игра «Перекинь мяч» <i>Повторение пройденного материала</i>	Текущий
48	Обучение броскам набивного мяча.	Показ и отработка техники броска. Разучивание игры «Горячая картошка» <i>Изучение нового материала</i>	Текущий
49	Совершенствование бросков набивного мяча разными	Отрабатывание бросков. Контроль за развитием двигательных качеств:	Текущий

	способами.	броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» <i>Комбинированный</i>	
50	Повторение ТБ по легкой атлетике.	Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Пустое место» <i>Комбинированный</i>	Текущий
51	Обучение технике прыжка в длину с разбега на гимнастический мат. Совершенствование прыжка в длину с места.	Показ и отработка техники прыжка и приземления. Игра «Пустое место» <i>Комбинированный</i>	Текущий
52	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.	Повторение метода прыжка в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» <i>Комбинированный</i>	Текущий

**УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И
МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА**

Лях В.И. мой друг – физкультура: Учеб. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И. Лях – 2 изд. – М.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
48	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке»	1	09.01	
49	Упражнения на равновесие	1	11.01	
50	Ходьба между различными ориентирами.	1	15.01	
51	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук.	2	16.01	
52			18.01	

53	Прыжки со скакалкой.	2	22.01	
54			23.01	
55	Передвижение по гимнастической стенке.	1	25.01	
56	Преодоление простых препятствий.	1	29.01	
57	Ходьба в умеренном темпе в колонне в обход зала за учителем.	1	30.01	
58	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1	1.02	
59	Ходьба в чередовании с бегом.	2	5.02	
60			6.02	
61	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	8.02	
62	Прыжковые упражнения	1	12.02	
63	Прыжки в глубину с высоты.	1	13.02	
64	Броски и метания мяча.	1	15.02	
65	Передвижение на лыжах.	5	19.02	
66			20.02	
67			22.02	
68			26.02	
69			27.02	
70	Торможение на лыжах.	5	29.02	
71			4.03	
72			5.03	
73			7.03	
74			11.03	
75	Самостоятельные занятия.	1	12.03	
76	Физические упражнения.	1	14.03	
77	Строевые действия в шеренге и колонне.	2	18.03	
78			19.03	
			21.03	
79	Гимнастические упражнения	1	1.04	

	прикладного характера.			
80	Упражнения разминки	2	2.04	
81	с обручами.		4.04	
82	Упражнения без	2	8.04	
83	предметов и с предметами.		9.04	
84	Преодоление простых препятствий.	1	11.04	
85	Прыжки в длину с	3	15.04	
86	разбега		16.04	
87			18.04	
88	Отжимание от пола	3	22.04	
89			23.04	
90			25.04	
91	Контроль за развитием	2	29.04	
92	двигательных качеств		30.04	
93	Обучение броскам и ловле мяча через сетку.	1	2.05	
94	Совершенствование бросков разными способами и ловлю мяча через сетку.	1	6.05	
95	Обучение броскам набивного мяча.	1	7.05	
96	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами.	1	13.05	
97	Повторение ТБ по легкой атлетике. Совершенствование прыжка в длину с места.	1	14.05	
98	Обучение технике прыжка в длину с разбега на гимнастический мат. Совершенствование прыжка в длину с места.	1	16.05	
99	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры.	1	20.05	

