

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Администрация ГО Верхотурский
МКОУ "МЕРКУШИНСКАЯ ООШ"

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете
Протокол № 6 от 22.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО _____
Директор ОУ Трапезникова Ю.Г.
Приказ № 104 от 22.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предмету

«Физическая культура»

**(для обучающихся с умственной отсталостью,
интеллектуальными нарушениями вариант 1)**

2 класс

с. Меркушино
2023г

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- 2 часа в неделю, в год 68 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 | 14 | 14 |
| 3 | Гимнастика | 14 | 14 |
| 4 | Лыжная подготовка | 12 | 12 |
| 5 | Игры | 25 | 25 |
| | Всего: | 68 часов | 66 часов |

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, |

бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Практический материал:

Ходьба. 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.

Бег. 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.

Прыжки.

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».

Метание. 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.

| | | |
|---|--------------------------|--|
| 3 | Гимнастика | <p><i>Теоретические сведения.</i> 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><i>Практический материал.</i></p> <p><i>Построения и перестроения.</i> 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><i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> 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><i>Упражнения с предметами:</i></p> <p>с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; упражнения на равновесие;</p> <p>-лазанье и перелезание;</p> <p>-упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;</p> <p>-переноска грузов и передача предметов;</p> <p>- 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><i>Теоретические сведения.</i> 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><i>Практический материал.</i></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

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. Уважает и доброжелательно относится к другим (толерантность):
 - этническая толерантность;
 - возрастная 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. Овладение 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 | |
|--|---|
| 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 оборудованием, 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 оборудованием; • 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. Календарно-тематическое планирования «Физическая культура», 2 класс

| № П П | Тема раздела, урока. | Кол- во часов | Дата | Основные виды учебной деятельности. |
|------------------------|--|---------------------|------|---|
| 1 | Введение в физкультуру. ТБ на уроках, правила поведения Инструктаж по ТБ. | 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. Беседа. ТБ на уроках. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Требования безопасного поведения на занятиях. Предупреждение травм во время занятий. Подвижные игры |
| 2 | Понятие о физической культуре. | 1 | | 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. Подвижные игры |
| Лёгкая атлетика | | | | |
| 3 | Правила поведения на уроках легкой атлетике. Ходьба и бег | | | Правила поведения на уроках легкой атлетике. 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, ивнешнем своде стопы. |

| | | | |
|----|----------------------|---|--|
| 4 | 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». |
| 5 | Ходьба и бег | 1 | Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Ходьба на месте в шеренге до 9 с, вторично – до 10 с. Бег с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. ОРУ. Высокий страт Дыхательные упражнения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». |
| 6 | Ходьба и бег | 1 | Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Ходьба руки на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба по веревке смещочком на голове, руки в стороны. Эстафетный бег. Челночный бег 3х10. ОРУ. Дыхательные упражнения. Игры с построениями и перестроениями «По местам». «Становимся в шеренгу» |
| 7 | Ходьба и бег | 1 | Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Быстрый бег на скорость до 30 метров. ОРУ. Дыхательные упражнения. Игры сбегом, прыжками «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?». |
| 8 | Метание | 1 | Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность ОРУ. Ходьба и бегс высоким подниманием бедра. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Дыхательные упражнения. Игры сбросанием «Охотники и утки». |
| 9 | Метание | 1 | Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. ОРУ. Ходьба и бегс высоким подниманием бедра. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Дыхательные упражнения. Игры с бросанием «Охотники и утки». |
| 10 | 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?». |
| 11 | 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». |
| 12 | 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». |
| 14 | Перепрыгивание через | 1 | Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. ОРУ. Ходьбас |

| | | | |
|-----------|--|---|---|
| | препятствия | | различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Дыхательные упражнения. Игры с прыжками «Лиса и куры» |
| 15 | Прыжки | 1 | Основная стойка. Прыжки с ноги на ногу на короткие дистанции. ОРУ. Ходьба в чередовании сбегом. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.ОРУ. Дыхательные упражнения. Игра с прыжками « У медведя в бору» |
| 16 | Прыжки | 1 | Построение в одну шеренгу, равнение по разметке; Стойка ноги врозь. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. ОРУ. Прыжок в длину с места толчком двух ног в ориентир. Дыхательные упражнения. Игры с прыжками«Птички и кошка» |
| II | Гимнастика | | |
| 17 | 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. ОРУ. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. |
| 18 | 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. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки, размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Дыхательные упражнения |
| 19 | Упражнения с предметами | 1 | Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Дыхательные упражнения |
| 20 | Упражнения с предметами. | 1 | Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Комплекс обще развивающих упражнений с малым обручем. Дыхательные упражнения |
| 21 | Упражнения с предметами. | 1 | Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Комплекс общеразвивающих упражнений с малым и большим мячом. Дыхательные упражнения |
| 22 | Упражнения на равновесие | 1 | Выполнение команд: «Равняйся!», «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 |
| 23 | Упражнение на равновесие | 1 | Выполнение команд: «Равняйся!», «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 |

| | | | |
|------------|--|---|--|
| 24 | Переноска грузов и передача предметов | 1 | Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Передача набивного мяча до 2кг в колонне и шеренге. Переноска кегель, перенос гимнастических палок, флажков расстояние 15м |
| 25 | Прыжки | 1 | Выполнение команд: «Равняйся!», «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 |
| 26 | Прыжки | | Выполнение строевых команд Прыжки толчком двух ног из полуприседа, правая (левая) нога впереди ОРУ. Дыхательные упражнения |
| 27 | Прыжки | 1 | Выполнение строевых команд Прыжки с поворотом на 180, 360 ОРУ Дыхательные упражнения Прыжки в приседе (укрепления мышц голени, бедра, спины) ОРУ. Дыхательные упражнения |
| 28 | Лазанье и перелезание | 1 | Выполнение строевых команд Перелезание через модули, ползание со сменой направления по сигналу. ОРУ. Лазание по шведской стенке вверх, вниз с изменениями способа лазания. Дыхательные упражнения |
| 29 | Лазанье и перелезание | 1 | Выполнение строевых команд Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. ОРУ. Пролезание сквозь гимнастические обручи. Дыхательные упражнения |
| 30 | Эстафеты с предметами и без предмета. Развитие координационных способностей. | 1 | Выполнение команд ОРУ. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Повороты по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки, размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Эстафеты с предметами и без предмета. Развитие координационных способностей. |
| III | Лыжная подготовка | | |
| 31 | 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 |
| 32 | Скользящий шаг без палок. Подвижные зимние игры. | 1 | Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ознакомление с техникой скольжения без палок Подвижные игры «Два Мороза». «Лучшие стрелки» |
| 33 | Повороты на месте «переступанием» Подвижные зимние игры. | 1 | Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты. переступанием на месте. Подвижные игры «Два Мороза», «Снежинка» |
| 34 | Скользящий шаг без палок. Подвижные зимние игры. | 1 | Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Совершенствования техникой скольжения Подвижные игры «Два Мороза». |
| 35 | Ступающий шаг без палок Подвижные зимние игры. | 1 | Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Совершенствования техникой ступающий шаг. |

| | | | |
|-----------|---|---|--|
| | | | Подвижные игры «Снайпер», |
| 36 | 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» |
| 37 | Повороты на месте «переступанием» Подвижные зимние игры. | 1 | Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Ступающий шаг без палки с палками. Повороты. переступанием на месте. Подвижные игры «Снежинка» |
| 38 | 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». |
| 39 | Лыжный контроль Подвижные зимние игры. | 1 | Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Лыжный контроль скользящим шагом на расстояние 100 м Подвижные игры: «Перестрелки» |
| 40 | 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» |
| 41 | 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» |
| 42 | Лыжи. Свободное катание Подвижные зимние игры. | 1 | Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Свободное катание по учебной лыжне. |
| IV | Подвижные игры | | |
| 43 | Инструктаж по ТБ. Правила поведения во время игр Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 | Знакомство с правилами игр. Правила поведения во время игр. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. |
| 44 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 | ОРУ. Подвижные игры. Овладение игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу) Подвижная игра «Круговая лапта» |
| 45 | Подвижные игры на Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | ОРУ. Подвижные игры. «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». |
| 46 | Подвижные игры на Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | ОРУ. Подвижные игры. «Волк во рву», «Посадка картошки» |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 47 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | ОРУ. Подвижные игры .«Метко в цель», «Погрузка арбузов». |
| 48 | Подвижные игры на Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | ОРУ. Подвижные игры. Лисы и куры», «Точный расчет». |
| 49 | Подвижные и спортивные игры с элементами футбола. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 | ОРУ. Подвижные игры. Овладение игровыми умениями (удары по мячу, передача мяча ногой) Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами футбола |
| 50 | Подвижные и спортивные игры с элементами футбола. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 | ОРУ. Подвижные игры. Овладение игровыми умениями (удары по мячу, передача мяча ногой) Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами футбола |
| 51 | Подвижные игры и игровые упражнения на развитие быстроты реакции | 1 | ОРУ. Подвижные игры. «День и ночь» по упрощенным правилам |
| 52 | Подвижные игры и игровые упражнения на развитие быстроты реакции | 1 | ОРУ. Подвижные игры. «День и ночь» |
| 53 | Подвижные игры на Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | ОРУ. Подвижные игры. «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки |
| 54 | Подвижные игры и игровые упражнения на развитие координации. | 1 | ОРУ. Подвижные игры. «Солнышко и дождик» по упрощённым правилам |
| 55 | Подвижные игры на Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | ОРУ. Подвижные игры .«Удочка», «Компас» |
| 56 | Подвижные игры и игровые упражнения на развитие координации | 1 | ОРУ. Подвижные игры. «Катим мяч с высокой горки». |
| 57 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Ходьба и бег. Беговые координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений. | 1 | Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Ходьба руки на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны. Эстафетный бег. Челночный бег 3x10. ОРУ. Дыхательные упражнения. Игры с построениями и перестроениями «По местам». «Становимся в шеренгу» |
| 58 | Спринтерский и гладкий | | ОРУ. Дыхательные упражнения Ходьба с изменением направлений по ориентирам и |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | | командам учителя. Быстрый бег на скорость до 30 метров.. Игры с бегом, прыжками «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?». |
| 59 | Упражнения в передвижении по дистанции с равномерной скоростью. | | ОРУ. 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 с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). |
| 60 | Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки Прыжок в длину с места. | | Основная стойка. Прыжки с ноги на ногу на короткие дистанции. ОРУ. Ходьба в чередовании с бегом. 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. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. |
| 61 | Прыжковые упражнения Прыжки с прямого разбега в длину | | Основная стойка. Прыжки с ноги на ногу на короткие дистанции. ОРУ. Ходьба в чередовании с бегом. Прыжки в длину с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. |
| 62 | Прыжковые упражнения Прыжки в высоту | | Основная стойка. Прыжки с ноги на ногу на короткие дистанции. ОРУ. Ходьба в чередовании с бегом. Прыжки в высоту с шага. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры и игровые упражнения на развитие координации. |
| 63 | Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | | 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. |
| 64 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | | ОРУ. Подвижные игры. Повторение игр |
| 65 | Подвижные игры и игровые упражнения на развитие реакции внимания, сноровки | 1 | ОРУ. Подвижные игры. «Кошки-мышки» |
| 67 | Подвижные игры и игровые | 1 | ОРУ. Подвижная игра «Метко в цель» Подведение итогов года. |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | Принимаем участие в сдаче норм ГТО. |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389950

Владелец Трапезникова Юлия Геннадьевна

Действителен с 05.03.2024 по 05.03.2025