


# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края


Министерство образования и науки Алтайского края

КГБОУ "Алтайская общеобразовательная школа № 1"

РАССМОТРЕНО  
МО учителей  
начальных классов

 Рубан Н.А.  
Протокол №1  
от "25" августа 2023

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

 Сидорова А.В.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

 Подтеп Т.В.  
Приказ № 56-о.д.  
от "28" августа 2023



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

Адаптивная физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Вайман Александр Сергеевич,  
учитель физкультуры

Барнаул, 2023

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1 КЛАСС**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» Данный предмет играет важную роль в реализации основных целевых установок начального образования: становление основ гражданской идентичности и мировоззрения; формировании основ умения учиться и способности к организации своей деятельности; духовно-нравственном развитии и воспитании младших школьников. Работа на уроках ведется на слуховой и слухо-зрительной основе с использованием дактильной речи и обязательным проведением словарной работы, при постоянном контроле за звукопроизношением, внятностью речи, с учетом рекомендаций учителя-дефектолога, данных «Карты восприятия речи на слух» и «Речевой карты класса».

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Работа на уроках ведется на слуховой и слухо-зрительной основе с использованием при необходимости дактильной речи и обязательным проведением словарной работы, при

постоянном контроле за речью, за соблюдением ее звуковой стороны на уровне произносительных возможностей каждого каждого ученика

### **Место курса в учебном плане.**

На изучение предмета в первом классе отводится 99 часов в год (3 часа в учебную неделю).

Программа обеспечивает достижение слабослышащими и позднооглохшими учащимися следующих **личностных, метапредметных, предметных результатов обучения.**

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующее:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- Представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

**Метапредметные** результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
  - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами, включающие освоение учащимися содержания программы по физической культуре, являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе; стартовать из различных исходных положений; лазать гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать с поворотами на 180° - 360°.
- В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча.
- В гимнастических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); уверенно ходить по бревну; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
- В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка ("Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол).
- **Направленность обучения** слабослышащих детей обеспечивается реализацией следующих условий организации учебного процесса:
- 1. Ориентация педагогического процесса на преобразование всех сторон личности слабослышащего ребенка, коррекцию и воссоздание наиболее важных психических функций, их качеств и свойств.

- 2. Преодоление речевого недоразвития посредством специального обучения языку (накопление словарного запаса, использование в речи терминологии по физической культуре).
- 3. Максимально расширение речевой практики, использование языкового материала в речи, в разных видах общения.
- 4. Использование и коррекция в учебно-воспитательном процессе самостоятельно приобретенных учащимися речевых навыков, дальнейшее их развитие и обогащение.
- 5. Стимулирование различными средствами, методами и формами работы активного поведения учащихся, их собственной самостоятельной практической и умственной деятельности.
- 6. Учёт индивидуальных и характерологических особенностей детей, их природных задатков и способностей.
- 7. Обеспечение сенсорной базы учебного процесса как фактора, определяющего не только успешное формирование речи - главного звена учебного процесса, но и развитие, совершенствование деятельности всех анализаторов.
- 8. Органическое единство в решении двух групп задач учебно–воспитательного процесса:
  - - задач пропедевтического характера, решение которых способствует развитию детей, готовит их к сознательному овладению системой школьных знаний и навыков;
  - - общих задач учебного процесса.
- 9. Привлечение наглядно-действенных средств и приёмов, способствующих формированию представлений, понятий и требующих использования словесных способов обозначения.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **теоретические сведения**

Двигательный режим ученика 1 класса. Значение утренней гигиенической гимнастики и занятий по физической культуре для самостоятельных занятий во внеурочное время.

Одежда ученика во время занятий физическими упражнениями (на утренней гигиенической гимнастике, на уроках физической культуры). Гигиенические правила, выполняемые после занятий физическими упражнениями (смена физкультурной одежды на обычную, водные процедуры).

### **гимнастика**

#### ***Построение и перестроение***

Построение в колонну и шеренгу по одному (по росту в восходящем порядке); равнение в затылок в колонне; равнение по линии (носки) в шеренге; передвижение в колонне по одному; перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки; перестроение из колонны по

одному через середину в колонну по два, взявшись за руки; размыкание на вытянутые руки вперед; повороты по ориентирам; выполнение движений по командам: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

### ***Общеразвивающие упражнения***

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Основная стойка «На параде»; стойка – ноги на ширине плеч («Штангист»), положение рук – вниз, вперед, в стороны, вверх, за спину; движение прямых рук вперед, назад, в стороны, вверх («Птицы летят», «Сбор яблок» и т.д.); поднятие и опускание плеч; движение кистями и пальцами рук из различных исходных положений («Наматываем катушку»); выставление прямой ноги на носок вперед, в сторону, назад; поднятие на носках (Кто выше); приседание («Зайчишка»); наклоны туловища вправо, влево («Качаются деревья», «Часы»); повороты туловища вправо, влево («Самолет»); повороты головы («Щенок»); простейшие сочетания изученных движений; соединение изученных упражнений в комплексы утренней гимнастики

### ***Упражнения с большими мячами***

#### ***(резиновые или волейбольные)***

Основные положения с мячом: мяч в руках внизу, впереди, вверх; передача мяча в шеренге вправо, влево; перекатывание мяча по кругу вправо, влево; передача мяча в колонне по одному вправо, влево; подбрасывание мяча вверх и ловля его; удары мячом о пол и ловля его; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 1-3 м.

### ***Упражнения с малыми мячами***

Основные положения с мячом: правая (левая) рука с мячом впереди,верху, внизу, в стороне; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; удары мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча в стену и ловля его двумя руками.

### ***Упражнения на дыхания***

Упражнения в образном оформлении, например: х-х-хо – согреть руки – выдох; ф-ф-фу – остудить воду – выдох; понюхать цветок – вдох.

Упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например: у-у-у – самолет – выдох. Вдох через рот, вдох и выдох через нос.

### ***Упражнения для формирования правильной осанки и профилактика плоскостопия***

Поднятие рук в стороны, вверх, стоя спиной к стенке, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками; приседание, касаясь стены затылком и спиной; из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; поднятие левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад, опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч),

вторая рука на поясе; для мышц стопы: ходьба на носках, ноги прямые; ходьба на наружной и внутренней сторонах стопы; ходьба на пятках.

### ***Акробатические упражнения***

Группировка сидя; группировка лежа на спине; группировка в приседе; широкая группировка; положения прогнувшись, согнувшись в группировке.

### ***Лазанье и перелазанье***

Лазанье вперед и назад по гимнастической скамейке, стоящей на полу: захват руками края скамейки (большой палец сверху, остальные снизу скамейки) с положением тела в упоре на коленях, на четвереньках; лазанье по гимнастической стенке вверх (до определенной высоты) и вниз, вправо и влево (ноги на второй-третьей рейке) произвольным способом: захват руками реек (большой палец снизу рейки. Остальные сверху) и постановка стоп; перелазание произвольным способом через гимнастическую скамейку и через две скамейки, стоящие параллельно на расстоянии 30-50 см (с правой и левой стороны).

### ***Переползание и подлезание***

Переползание произвольным способом по гимнастическому мату, по полу, на четвереньках. На коленях, опираясь на кисти; переползание на четвереньках в медленном темпе по «коридору» 15-25 см; подлезание под препятствия (коня, козла) головой вперед, с пригибанием позвоночника в горизонтальном положении; то же с перекачиванием мяча; пролезание через гимнастические обручи (3-4 обруча на расстоянии 50 см).

### ***Равновесие***

Движение рук, ног и туловища в различных стойках: с разомкнутыми ступнями, смыкание и размыкание носков; с сомкнутыми ступнями, на носках, пятках, одна ступня впереди другой; на одной ноге с различным положением рук, с движениями руками, второй ногой, туловищем; ходьба по «коридору» шириной 20 см, ходьба по линии или между двумя параллельными линиями, проведенными на расстоянии 10 см друг от друга; ходьба между двух скамеек; ходьба по доске на полу (на ступнях, на носках) приставным, переменным, широким шагами, вперед, назад. С высоким подниманием бедра, с предметом в руках (на голове), переступанием через поперечные полосы шириной 20-30 см, перешагиванием через предметы высотой до 20 см, подлезанием под веревку (резинку) высотой 70 см, хлопками в ладоши, подбрасыванием мяча, с остановкой в стойке (продольно и поперек), на одной ноге, вторая нога вперед, руки – одна вперед, вторая в сторону; нога в сторону, руки в стороны; нога назад, руки вверх.

### ***Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений***

Построение в шеренгу в обозначенное место по черте (в кружках, квадратах); шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами; ходьба по ориентирам,

начерченным на полу; прыжок в длину с места толчком двумя ногами в начерченный ориентир; воспроизведение прыжка в длину с места (на различные отрезки); метание мяча по заданию на различные расстояния.

### **III. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

#### ***Ходьба и бег***

Имитационная ходьба: ходьба. Держась за руки (полуоборот в сторону движения по прямой); ходьба обычная и широким шагом с сохранением правильной осанки, дыхания; ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы (на месте и с продвижением), с различным положением и фиксацией рук (на поясе. К плечам, на голову, за голову, за спину, вперед, в стороны, вверх, перед грудью согнутые в локтях); ходьба с остановками по сигналу (взмах руки и т.д.), ритмичная ходьба с подсчетом учителя; чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках (например, на первые четыре счета – обычные шаги, на следующие четыре счета – движение на носках), то же с изменением положения рук (например, на первые четыре счета – обычные шаги, на следующие четыре счета – движение на носках руки на поясе); свободный, непринужденный бег; бег с остановкой по сигналу; чередование бега и ходьбы на расстоянии до 40 м (10 м – бег, 10 м – ходьба с постепенным замедлением, повторить два раза); перебежками парами, группами по прямой на расстоянии до 15 м (по ориентирам и от одного ориентира к другому); перебежки группами по «коридору» шириной 1 м, затем – 30-40 см, обозначенному линиями или веревками до 15 м; бег в медленном темпе (20с); бег из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа); бег наперегонки до 20 м без выявления победителя.

#### ***Прыжки***

Прыжки на месте на двух ногах (опираясь на бревно или рейку гимнастической стенки) с мягким приземлением на полусогнутые ноги, потом на другой; прыжки низкие, высокие; прыжки на месте в приседе и полуприседе в парах (лицом друг к другу, держась за руки), правильное вращение скакалки; пробегание под медленно вращающейся скакалкой (навстречу бегущему); прыжки через длинную неподвижную скакалку (высота 10-20 см) с различным положением рук; правильное вращение скакалки; прыжки на месте чрез качающуюся скакалку на одной, двух ногах. С ноги на ногу (стоя боком к скакалке); прыжки вправо, влево с мягким приземлением и с продвижением вперед, с предварительным движением рук назад; прыжки с высоты 20-30 см с мягким приземлением; прыжки с места на мягко препятствие высотой до 30 см; прыжки с расстояния полушага; произвольные прыжки через небольшую высоту (10-20 см) с 3-4 шагов разбега, отталкиваясь поочередно правой и левой ногой; произвольные прыжки в длину с места, приземляясь на обе ноги; произвольные прыжки в длину с разбега (4-5 шагов) без обозначения места отталкивания,

приземляясь на обе ноги; имитирующие прыжки: «Как прыгает птичка», «Как прыгает мяч», «Кто тише прыгнет».

### **Метание**

Метание малого мяча (по сигналу) в цель перед собой в пол, яму, корзину на расстоянии 3, 4, 5 м; метание резинового мяча на дальность обеими руками способом из-за головы; метание малого мяча правой (левой) рукой с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания.

## **Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре в 1 классе (99 часов)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Результаты
I четверть - 27 часа			
<b>Легкоатлетические упражнения – 20ч</b>			
	Разновидности ходьбы. Обычный бег.		Определять назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня
	Первичный инструктаж на рабочем месте. Виды ходьбы. Игра.		Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Осваивать организующие упражнения, историю олимпийских игр. Моделировать сочетание различных видов ходьбы.
	Разновидности бега. Подвижные игры.		Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.
	Бег с изменением направления и скорости. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.		Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать технику выполнения беговых упражнений. Моделировать сочетание различных видов ходьбы и бега.
	Специальные беговые упражнения.. Подвижные игры.		Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.
	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.

	Развитие координационных способностей. Подвижная игра.		Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.
	Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Вызов номеров».		Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м. Осваивать правила личной гигиены.
	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м. Подвижная игра		Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта..
	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Точный расчет»		Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивать технику метания малого мяча. Слушать и пересказывать тексты по истории физической культуры.
	Развитие силовых способностей и прыгучести.. Подвижная игра «Зайцы в огороде».		Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.
	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «К своим флажкам»		Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.
	Развитие скоростной выносливости		Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит»		Умение метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Сравнивать разные

			способы выполнения упражнений, выбирать удобный.
	Метание мяча на дальность.. Подвижная игра «Лисы и куры»		Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применять упражнения в метании мяча для развития физ - их качеств.
	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.		Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.
	Эстафеты. Развитие двигательных качеств. Подвижная игра.		Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.
	Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний».		Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.
	Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега.		Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.
	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит»		Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применять упражнения в метании мяча для развития физ - их качеств.
<b>Подвижные игра – 7 ч.</b>			
	«К своим флажкам», Эстафеты.		Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память
	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.		Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.
	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.		Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память

	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игр «Пятнашки», «Кот и мыши», «К своим флажкам», салки «Дай руку»). ОРУ на фитболах.		Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
<b>II четверть (24 час)</b>			
<b>Гимнастика с элементами акробатики -20 ч.</b>			
	Инструктаж ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения.		Знать об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы; о физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении
	Упражнения в висе и упорах. ОРУ. Строевые упражнения.		Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.
	Строевые упражнения. Упражнения в лазанье и перелезании. ОРУ.		Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их сам.зан.
	Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. ОРУ.		Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности
	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. ОРУ.		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
	Строевые упражнения. Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. ОРУ.		Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения. Научатся выполнять висы углом, согнувшись и прогнувшись

	Строевые упражнения. Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Медведи и пчелы». ОРУ.		Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках .прыжки с поворотом на 180* и 360*, упражнения на равновесие и внимание.
	Строевые упражнения. ОРУ. Вращение обруча. Игра «Жмурки»		Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание.
	Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ. Подвижная игра.		Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Знать и различать строевые приемы.
	Строевые команды. ОРУ с предметами. Перекаты в группировке.		Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево
	Строевые упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. ОРУ. Игра.		Научатся выполнять строевые команды, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, упражнения на внимание.
	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. ОРУ.		Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, стойку на лопатках.
	Строевые упражнения. Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. ОРУ.		Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост».
	Строевые упражнения. Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. ОРУ.		Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост».
	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. ОРУ.		Научатся выполнять кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад
	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты». ОРУ с фитбол мячами. Развитие силовых качеств.		Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по

			взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций/
	Строевые упражнения. Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка». ОРУ.		Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост».
	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация из разученных элементов. ОРУ.		Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост».
<b>Подвижные игры -4 ч.</b>			
	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. ОРУ.		Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память
	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. ОРУ.		Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.
	Подвижные игры «Лисы и куры» «Точный расчет». Эстафеты. ОРУ.		Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание.
	Подвижные игры: Метко в цель», «Вызов номера» ОРУ.		Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.
	<b>III четверть (27 часа)</b>		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола - 22ч.</b>			
	Повторный инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Строевые команды.		Знать технику безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Уметь рассчитывать на первый-второй, выполнять команды «Смирно!», «Вольно!».
	Обучение передачи и ловле мяча двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Развитие ловкости.		Выполнять ловлю и передачу мяча. Выполнение подводящих упражнений.
	Обучение передачи и ловле двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Развитие точности движений.		Демонстрировать передачу и ловлю двумя руками, мяча летящего на уровне груди. Выполнение подводящих упражнений.

	Развитие скоростно- силовых способностей.		Уметь демонстрировать физические кондиции. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физ – их качеств.
	Обучение броску мяча двумя руками снизу стоя на месте. Развитие координации движений.		Демонстрировать технику выполнения броска мяча двумя руками снизу стоя на месте. Выполнение подводящих упражнений.
	ОРУ для формирования навыка правильной осанки. Броски мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Развитие точности движений.		Выполнение комплекса упражнений для формирования навыка правильной осанки. Выполнение подводящих упражнений. Демонстрировать технику выполнения броска мяча двумя руками от груди и ведение мяча на месте.
	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.		Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.
	Ловля и передача мяча на месте в тройках. Развитие быстроты реакции.		Выполнение подводящих упражнений. Демонстрировать технику выполнения ловли и передачи мяча на месте в тройках.
	Ведение мяча на месте. Развитие внимания.		Выполнение подводящих упражнений. Демонстрировать технику ведения мяча на месте.
	Бросок мяча в цель (щит). Подвижные игры.		Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.
	Передвижение без мяча. Ведение мяча в движении.		Выполнение подводящих упражнений. Демонстрировать технику передвижения и ведения мяча в движении.
	Броски мяча в корзину. Развитие точности движений.		Выполнение подводящих упражнений. Демонстрировать технику броска мяча.
	Развитие координационных способностей.		Способствовать дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.

			Использовать игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Развитие координации движений.		Выполнение подводящих упражнений. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча на месте и в движении по кругу.
	Ведение мяча с изменением направления. Развитие быстроты реакции.		Выполнение подводящих упражнений. Демонстрировать технику выполнения ведения мяча с изменением направления.
	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
	Эстафеты. Игра: «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств.		Выполнение подводящих упражнений. Развивать скоростно-силовые качества. Демонстрировать технику ловли, передач и ведения мяча.
	Подвижная игра «Забрось мяч». Развитие внимания и реакции на движущийся объект.		Развивать внимание. Знать и выполнять правила подвижных игр.
	Ведение мяча. Подвижная игра «Попади в обруч».		Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении
	Броски в цель. Ловля и передача мяча. Игра « Передал – садись!».		Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.
	Развитие координационных способностей.		Способствовать дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Использовать игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.
	Ведение мяча на месте. Развитие внимания.		Выполнение подводящих упражнений. Демонстрировать технику ведения мяча на месте.
<b>Подвижные игры – 5 ч.</b>			
	Подвижные игры «Передай мяч в команде». «Быстрые и ловкие». Развитие ловкости.		Развивать внимание. Знать и выполнять правила подвижных игр.
	Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Мяч в обруч». Развитие скоростно-силовых качеств.		Развивать внимание. Знать и выполнять правила подвижных игр.

	Игры: «Кот и мыши», «К свои флажкам», салки «Дай руку». Развитие скоростных способностей.		. знать и уметь рассказать про органы дыхания.
	Игры на внимание. Эстафеты с мячами.		Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.
	<b>IV четверть (21 часа)</b>		
<b>Кроссовая подготовка -21 ч.</b>			
	Строевые упражнения.		Знать и уметь рассказать что такое зрение. Уметь выполнять упражнения для зрения.
	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».		Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.		Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
	Развитие силовой выносливости. Подвижные игры.		Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
	Переменный бег. Подвижные игры.		Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Освоить материал о зарождении олимпийских игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
	Равномерный бег . Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости.		Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
	Бег 300 м. Отжимание. Игра « Третий лишний».		Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание- разгибание рук из положения лежа на 30 с.
	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км

	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
	Эстафетный бег. Бег к мячам.		Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега.
	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>		Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
	Бег 60 м. .		Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.
	Бег 100м. Подвижные игры. Развитие силовой выносливости.		Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.
	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>		Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>		Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
	Развитие силовой выносливости.		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх.

	Развитие выносливости.. Подвижные игры.		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе. Иметь понятия об выносливости. Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.
	Бег (5 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 80 метров, ходьба – 90 метров). Игра: «Волк во рву»		Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут; Уметь чередовать бег и ходьбу. Уметь демонстрировать технику бега.
	Кроссовая подготовка.		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.