

# 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 "27" августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР



Сидорова А.В.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор



Подтеп Т.В.

Приказ № 56-о.д.

от "28" августа 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

для 2 класса начального общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Белов Владимир Владимирович,  
учитель физкультуры

Барнаул, 2024

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по адаптивной 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;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

формировать уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

содействовать гармоническому физическому развитию, закреплять навыки правильной осанки, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитывать ценностные ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

формировать представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдать правила техники безопасности во время занятий;

воспитывать 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 обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры:

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 обучающимися 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;

умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В конце 2 класса обучающиеся узнают:

О двигательном режиме; о правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся научатся:

Выполнять пройденные команды на построение и перестроение; выполнять основные положения движения руками, ногами, туловищем, головой; знать и уметь выполнять комплекс утренней гимнастики и упражнения, включенные в комплекс самостоятельных занятий; бросать и ловить мяч (большой, маленький), перебрасывать мяч товарищу и ловить мяч; рациональным способом поднимать, переносить и расставлять предметы; принимать правильные позы при статических положениях и движениях; стоять и ходить на повышенной опоре с сохранением правильной осанки; выполнять перекаты в группировки (назад и вперед); лазать по гимнастической скамейке разноименным и одноименным способами; перелезать через препятствия; подлизать головой вперед, не касаясь ограничения (веревки и т.д.); ходить и бегать под счет и барабан, быстро пробегать 30 м, бежать в медленном темпе в течении 30 с.; прыгать через скакалку на месте на обеих ногах; прыгать в длину с места; прыгать в длину с разбега и в высоту с разбега, приземляясь на обе ноги; мягко приземляться при прыжках с высоты и в высоту с прямого разбега; метать малый мяч в цель; играть, соблюдая правила; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагами с палками; подниматься на небольшой склон и спускаться с него.

Процедуры итоговой и промежуточной оценки результатов усвоения программы слабослышащих и позднооглохших обучающихся: адаптацию предлагаемого ребенку тестового (контрольно-оценочного) материала как по форме предъявления (использование и устных и письменных инструкций), так и по сути (упрощение длинных сложных формулировок инструкций, разбивка на части, подбор доступных пониманию ребенка аналогов и др.); специальную психолого-педагогическую помощь обучающемуся (на этапах принятия, выполнения учебного задания и контроля результативности), дозируемую исходя из индивидуальных особенностей здоровья ребенка.

Форма и вид контроля – текущий

Промежуточная	итоговая	аттестация	по	физической	культуре	для	учащихся
Сдача	нормативов		по	физической			культуре

Форма промежуточной аттестации: выполнение теоретической части (вопросы) и практической части (контрольные нормативы)

Характеристика работы

Теоретическая часть(вопросы)

1. Физические качества человека - это: Обведи правильный ответ

А. Вежливость, терпение, жадность

Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Грамотность, ловкость, мудрость

Г. Быстрота, гибкость, сила

2. Расставь цифрами правильный режим дня

Завтрак

Подъём

Умывание

Обед

Школа

Прогулка

Зарядка

Отбой

Дорога в школу

Вечерняя ванна

Ужин

Делаю уроки

Подготовка ко сну

Дорога домой

3. На сколько «фаз» делится прыжок в длину с места? Обведи правильный ответ

А. две

Б. три

В. пять

Г. четыре

4. Челночный бег – это...? Обведи правильный ответ

А. 7\*10

Б. 6\*10

В. 3\*10

Г. 5\*10

5. Что такое выносливость? Обведи правильный ответ

А. способность переносить физическую нагрузку длительное время

- Б. способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. способность с помощью мышц производить активные действия
- Г. способность человека совершать движение с максимальной скоростью

6.Что представляет собой олимпийский символ? Обведи правильный ответ

- А.- пять переплетенных колец
- Б.- олимпийский мишка
- В. - лучик и льдинка

Практическая часть (контрольные нормативы)

- 1.Бег 30 м
- 2.Прыжок в длину с места
- 3.Метание малого мяча на дальность

Система оценивания результатов  
Нормативы Показатели

	мальчики	девочки
Бег на 30 м		
Прыжки в длину с места		
Метание малого мяча на дальность		

Содержание учебного предмета

На изучение предмета в 2 классе II отделения отводится 102 часа в год (34 учебные недели по 3 часа в неделю).

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Двигательный режим ученика 2 класса. Правильная осанка. Правильное дыхание во время занятий физическими упражнениями.

## ГИМНАСТИКА

### Построение и перестроение

Построение парами: передвижение парами с соблюдением равенства; перестроение из колонны по одному в круг в движении за учителем; движение в колонне с изменением направления по ориентирам; повороты на месте,

направо (налево) переступанием с указанием направления учителем; размыкание на вытянутые туки в стороны; выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»; ходьба на месте, ходьба в обход.

### Общеразвивающие упражнения

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Положение рук за голову, на голову; положение рук на пояс; движение согнутой правой (левой) ноги вперед; поднимание на носках с перекатом на пятки; упор присев; наклоны туловища вперед («Дровосек»); наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; круговые движения головой; простейшие соединения изученных движений; комплексы упражнений утренней гимнастики.

### Упражнения с большими мячами (резиновые или волейбольные)

Передача мяча по кругу вправо, влево; передача мяча в колонне по одному назад над головой и между ногами

в положении нагнувшись; перекачивание мяча от шеренги к шеренге (расстояние между ними 2-4 м); перебрасывание мяча через сетку (на высоте 1-1,5 м); комплексы утренней гимнастики с мячом.

### Упражнения с малыми мячами

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после дополнительных движений (хлопок в ладоши перед грудью, хлопок перед коленками, хлопок за спиной); удары мячом о пол и ловля его после дополнительных движений; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 2-4 м; комплексы утренней гимнастики с мячом.

### Упражнения на дыхания

Грудной и брюшной типы дыхания (в положении стоя, руки на поясе); смешанный тип дыхания (грудно-брюшной, или полный) в положении стоя и лежа; дыхание с различными движениями рук (в стороны, вверх); дыхание в приседаниях и полуприседаниях; дыхание во время наклона туловища вперед; дыхание при ходьбе, руки на поясе (на 2 шага - вдох, на 2 шага - выдох и т.д.; дыхание при ходьбе с движениями рук назад, в стороны, вверх; дыхание при ускоренной ходьбе; дыхание при беге, произвольное изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения, изменение длительности вдоха и выдоха (1-2-3- - вдох, 1-2-3-4- - выдох, 1-2-3-4- - вдох, 1-2-3- выдох); ритмичное дыхание; имитационные упражнения (акцент внимания на дыхании): «Поиграй на трубе», «Косарь», «Насос», «Шипят гуси», «Заблудился», «Конькобежцы», «Мельница», «Дровосек», «Как звонит звонок», «Часы» и др.

### Упражнения для формирования правильной осанки и профилактика плоскостопия

Поднимание на носках и приседание с грузом на голове (150-200 г); передвижение шагом с грузом на голове; вставание на гимнастическую скамейку с грузом на голове и ходьба по гимнастической скамейке; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке, канате, обруче (для мышц стопы).

#### Акробатические упражнения

Перекаты вперед-назад из положения лежа на спине в группировки; перекаты вперед-назад из положения сидя в группировки; перекаты назад-вперед из упора присев; перекаты назад-вперед в упор сидя из положения лежа на спине в группировки; перекаты назад-вперед до упора присев из положения лежа на спине в группировки; перекат назад из упора присев и перекаты вперед в группировки сидя.

#### Переноска груза

Поднимание, переноска, передача и расстановка различных по тяжести предметов с изменением темпа передвижения, расстояния и введением дополнительных препятствий, в шеренге, в колонне, по кругу, в шахматном порядке, в виде игр и эстафет, перемещение груза способом катания.

#### Лазанье и перелазанье

Лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке (установленной под углом до 20°) вверх, одноименно и разноименно; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз одноименно; лазанье по гимнастической стенке боком вправо и влево (приставными шагами); лазанье по гимнастической скамейке, установленной под углом 20°, под уклон; перелазание произвольным способом через наклонную гимнастическую скамейку, стоя боком к скамейке (продольно) и стоя лицом к скамейке (поперечно).

#### Переползание и подлезание

Переползание по полу, по гимнастическому мату на четвереньках одноименным и разноименным способами; подлезание под препятствия высотой 70 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

Поднимание на носках с закрытыми глазами; ходьба с закрытыми глазами по заданному направлению; подпрыгивание вверх на месте с захватом, ударом или касанием висящих предметов; соскакивания с возвышения до 40 см в круг диаметром 30-40 см,

нарисованный на расстоянии 40 см; лазанье по гимнастической стенке вверх (одна нога – на одну рейку, другая – на другую рейку, вниз не смотреть); лазанье по гимнастической стенке вверх, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами; ходьба по доске гимнастической скамейки с различными положениями рук, с мячом, хлопками в ладоши.

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

### Ходьба и бег

Ходьба обычная и широким шагом, на носках с различным движением рук (например, на счет 1-2 – руки на пояс, на 3-4- руки за голову и т.д.); ходьба с изменением направления по ориентирам и командам учителя; ритмическая ходьба с притопыванием; чередование обычной ходьбы на носках, изменяя положения рук (4 шага – руки на пояс, 4 шага на носках – руки за голову и т.д.); чередование ходьбы и бега с остановкой по сигналу; бег в чередовании с ходьбой до 50 м (15 м- ходьба, 20 м – бег, 15 м – ходьба); бег из различных исходных положений (спиной, боком – приставными шагами); бег по «кочкам», через набивные мячи или по размеченным участкам дорожки (ширина разметки 60-80 см); бег наперегонки до 30 м; бег в медленном темпе до 30 с.

### Прыжки

Прыжки на двух ногах с небольшими продвижениями вперед, назад, вправо, влево и на одной ноге; пробегание наискось с различным положением рук под медленно и быстро вращающейся скакалкой; прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием под нее и выбеганием (по сигналу, на счет); ознакомление с правилами вращения короткой скакалки; вращение вдвое сложенной скакалки сбоку правой, левой рукой в сочетании с прыжками на обеих ногах; прыжки через короткую скакалку на месте, на обеих ногах, с промежуточным прыжком; прыжки через короткую скакалку на месте на одной ноге; прыжки через короткую скакалку с одной ноги на другую; чередование прыжков с высоты до 40 см и запрыгивание на препятствие высотой до 30 см с 2-8 шагов разбега, оттолкнувшись одной ногой в «зоне отталкивания» (для мальчиков примерно 80-100 см от матов, а для девочек 0 60-80 см); прыжки в высоту с прямого разбега, толком одной ноги с мягким приземлением на обе ноги (высота планки и веревочки до 40 см); прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.

### Метание

Метание малого мяча из-за головы в щит (1х1 м), расположенный на высоте 2 м (центр щита), с расстояния 3 м; метание в горизонтальную цель с расстояния 6 м (ширина цели 2м).

## ИГРЫ

Игры с элементами построения, перестроения и общеразвивающих упражнений: «Мяч среднему», «Поезд»; игру с бегом: «Конники-спортсмены», «Салки простые»; игры с прыжками на месте и с места: «Прыжки по полоскам», «Прыжки через скамейку»; игра с прыжками в высоту: «Лиса и куры»; игры с прыжками в высоту с прямого разбега: «Зайцы», «Сторож», «Жучка»; игра с прыжками в длину: «Волк во рву»; игра с метанием на дальность в цель: «Кто дальше бросит?», «Метко в цель»; игры с элементами равновесия, лазанья и перелазания: «К обручу», «По наклонной доске». «Через ручей», «Звездочки», «Уступи дорогу»; игры с коррекционной направленностью: на развитие пространственной ориентировки – «Быстро по местам», на развитие внимания и памяти – «Все ли на месте».

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Построение в шеренгу с лыжами в руках; повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж; передвижение на лыжах ступающим шагом с палками по учебной лыжне и целине; передвижение скользящим шагом с движениями рук (как при ходьбе с палками) по учебной лыжне, имеющей небольшой уклон и ровные участки; передвижение скользящим шагом с палками; спуск на лыжах с уклона до 15°; подъем на лыжах по склону ступающим шагом без палок и с помощью палок; подъем на лыжах скользящим шагом на пологой склон; передвижение на лыжах с палками в медленном темпе (200-300 м);

Формы организации учебного процесса:

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, обобщающих уроков, урок-зачёт. Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки.

В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, занимаются внеурочно (домашняя работа).

Форма организации учебных занятий: урок (работа в парах, группах, индивидуально)

Тип урока:

Урок

Спортивно-оздоровительные мероприятия

Спортивные праздники, соревнования

Занятия в спортивных секциях, кружках

Речевой материал по предмету:

Я выполнял(а) распорядок дня. Я делаю утреннюю зарядку. Я сегодня сделал(а) утреннюю зарядку и т.п. Мы построились в линейку. Равняйся, смирно, на первый-второй рассчитайся. Разделитесь на две команды. Будем выбирать капитана команды. Мы выбрали капитана. Капитаном будет ... Моя команда готова участвовать в соревновании. Встаньте в шеренгу. Занятия по легкой атлетике. Высокий (низкий) старт. Прыжки в длину (в высоту) с разбега. Я буду прыгать первым (вторым, ...). Соревнования по метанию мяча/легкой атлетике. Я метнул(а) мяч дальше/ближе/также. Наша команда – победители. Будем играть в ....

Выполнять дыхательные упражнения. Я буду прыгать в длину ... (прыгать с разбега в длину, метать мяч, прыгать на месте, выполнять перекаты, кувырок, акробатические упражнения, комбинации).

Смирно! Вольно! Шагом марш! На месте! Равняйся! Стой! Я ловлю (передаю) мяч. Бросок мяча в щит. Ведение мяча.

Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении, я обвел(а) другого игрока, сделал(а) пас мячом направо/налево в своей команде. Я поймал(а) мяч, я отбил(а) подачу. Я ловлю (передаю) мяч. Бросок мяча в щит. Ведение мяча и пр..

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре в 2 классе

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Результаты
И четверть - 27 часа			
Легкоатлетические упражнения 21ч			
	Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки»		Различать разные виды ходьбы, бега. Осваивать ходьбу под счет. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.
	Разновидности бега. ОРУ для формирования навыка правильной осанки. Подвижные игры.		Различать виды бега. Знать определение - "правильная осанка". Самостоятельно выполнять ОРУ.
	Бег из различных исходных положений, бег наперегонки до 30 м. ОРУ для коррекции плоскостопия. Подвижные игры.		Различать разные виды бега. Менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Знать виды исходных положений.
	Бег наперегонки до 30 м. ОРУ с элементами дыхательной гимнастики. Развитие быстроты. Подвижные игры.		Осваивать высокий старт, уметь стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
	Высокий старт. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.		Знать и демонстрировать технику высокого старта. Самостоятельно выполнять комплексы ОРУ.
	Прыжок в длину с места. ОРУ с обручем. Развитие силовых качеств. Подвижные игры.		Знать и демонстрировать технику прыжка в длину с места. Самостоятельно выполнять комплексы ОРУ
	Прыжки в высоту с прямого разбега. ОРУ для коррекции нарушения осанки. Развитие взрывной силы мышц ног. Подвижные игры.		Знать технику прыжка в высоту с места. Знать технику безопасности во время прыжков в высоту. Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега
	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.		Знать и уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.
	Прыжки с высоты до 40 см. Техника безопасности при		Уметь выполнять прыжок с высоты. Знать технику

	прыжках с высоты. ОРУ. Развитие прыжковых качеств.		безопасности при прыжках с высоты.
	Бег с изменением направления. ОРУ со скакалкой. Развитие скорости переключения внимания. Подвижные игры.		Демонстрировать технику бега. Переключать внимание. Изменять направления во время бега.
	Прыжки через скакалку. ОРУ у гимнастической стенки. Развитие выносливости. Подвижные игры.		Прыгать через скакалку. Выполнять комплекс ОРУ у гимнастической стенки.
	Метание мяча на дальность. ОРУ с мячом. Развитие точности движений. Подвижные игры.		Знать технику метания мяча на дальность, способом из-за головы. Демонстрировать технику метания мяча. Знать ТБ при метании мяча.
	Челночный бег 3 * 10 метров. Бег 60 метров. Игра: «Команда быстроногих». ОРУ		Демонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
	Бег до 300 м. ОРУ с элементами дыхательной гимнастики. Развитие выносливости. Подвижные игры.		Демонстрировать технику бега. Самостоятельно выполнять комплекс ОРУ. Знать упражнения на дыхания.
	Метание в горизонтальную цель. ОРУ со скакалкой. Развитие силы мышц рук. Подвижные игры.		Демонстрировать технику метания мяча в горизонтальную цель. Выполнять комплексы ОРУ.
	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.		Развивать выносливость, умение распределять силы, умение чередовать бег с ходьбой.
	«Круговая эстафета» (расстояние 30-40 м). ОРУ в парах. Подвижные игры.		Развивать выносливость, умение распределять силы, умение чередовать бег с ходьбой.
	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 x 10. Игра «Гуси- лебеди»		Технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием. Технически правильно выполнять поворот в челночном беге.
	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Игры «Кто дальше бросит»		Выполнять легкоатлетические упражнения (метания). Технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях
	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника».		Технически правильно выполнять метание предмета. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.

	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. ОРУ. Игры.		Выполнять легкоатлетические упражнения. Соблюдать правила предупреждения травматизма
Подвижные игры бч.			
	Игры с бегом: «Конники-спортсмены», «Салки простые». ОРУ с обручем.		Различать разные виды бега, менять направление во время бега, оценивать свое состояние.
	Игры с прыжками на месте и с места: «Прыжки по полоскам», «Прыжки через скамейку». ОРУ		Знать технику прыжка на месте и с места. Уметь демонстрировать технику прыжка на месте и с места.
	Игра с прыжками в высоту: «Лиса и куры»; игры с прыжками в высоту с прямого разбега: «Зайцы», «Сторож», «Жучка». ОРУ		Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику прыжка в высоту.
II четверть - 21 час			
Гимнастика с элементами акробатики 21ч.			
	Строевые упражнения. ОРУ		Выполнять строевые упражнения.
	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.		Выполнять строевые команды
	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.		Знать комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, комплексы физических упражнений для коррекции нарушения осанки.
	Строевые упражнения. ОРУ с предметами.		Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Самостоятельно выполнять упражнения по строевой подготовке.
	Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. ОРУ.		Координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; Соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
	Лазанье по скамейке Висы. Игра «Посадка картофеля». ОРУ с элементами дыхательной гимнастики.		Лазать по гимнастической скамейке. Описывать технику разучиваемых упражнений.

	Перекаты в группировки. ОРУ для коррекции нарушения осанки.	Выполнять перекаты из положения лежа на спине в группировки. Знать виды группировок и перекатов. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.
	Строевые упражнения. Перекаты в группировки. ОРУ координационной сложности.	Выполнять перекаты из положения лежа на спине в группировки. Знать виды группировок и перекатов. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.
	Лазанье по гимнастической стенке. Подтягивание в висе лежа согнувшись. ОРУ с обручами. Игра «Угадай, чей голосок»	Лазать по гимнастической стенке. Работать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
	Лазанье по гимнастической скамейке. ОРУ для коррекции плоскостопия.	Знать технику лазанья по гимнастической скамейке. Выполнять ОРУ.
	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Игры.	Выполнять строевые упражнения.
	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. ОРУ координационной сложности. Игра «Бой петухов».	Выполнять упражнения на координацию. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).
	Гимнастическая полоса препятствий. ОРУ координационной сложности. Игра «Класс смирно»	Преодолевать полосу препятствий. Различать ошибки и их исправлять.
	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	Выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре. Организовывать и проводить подвижные игры
	Гимнастический мост. ОРУ для коррекция нарушений функции равновесия.	Осваивать технику гимнастического моста и уметь его выполнять. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при

			выполнении гимнастических упражнений.
	Акробатическая комбинация. ОРУ. Игра “Посадка картофеля”, «Угадай, кто подходил».		Выполнять акробатические комбинации. Работать в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.
	Кувырок вперед из упора присев. ОРУ. Строевые упражнения. ОРУ.		Выполнять кувырок вперед из упора присев.
	Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов. ОРУ со скакалками.		Выполнять упражнения на координацию. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).
	Кувырок вперед. ОРУ для коррекции плоскостопия. Игра «Угадай, кто подходил»		Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.
	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.		Выполнять упражнения на координацию. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.
	Преодоление гимнастической полосы препятствий на развитие физических качеств. ОРУ для коррекции координации движений		Выполнять упражнения на координацию. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).
III четверть – 30 часов			
Подвижные игры на основе баскетбола 20ч.			
	Строевые команды. ОРУ.		Знать технику безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Рассчитываться на первый-второй, выполнять команды «Смирно!», «Вольно!».
	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.		Выполнять стойку баскетболиста и его передвижение приставным шагом.
	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.		Выполнять движения при перебрасывании мяча одной

	Игра «Мяч водящему».		рукой и ловить его двумя руками.
	ОРУ. Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номер».		Выполнять ОРУ. Выполнять ловлю и передачу мяча. Выполнять подводящие упражнения.
	Бросок набивного мяча от груди. Передача и ловля мяча двумя руками от груди. ОРУ. Развитие ловкости. Игра «Охотники и утки».		Выполнять комплекс ОРУ. Демонстрировать передачу и ловлю двумя руками, от груди. Выполнять подводящие упражнения.
	ОРУ в парах. Ловля и передача мяча в движении. Развитие координации движений. Игра «Охотники и утки».		Выполнять ловлю и передачу мяча в движении.
	Бросок и ловля мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу». ОРУ.		Соблюдать правила взаимодействия с партнером; организовывать и проводить подвижные игры
	ОРУ в движении. Ловля и передача мяча способом двумя руками из-за головы. Развитие координации движений. Игра «Два мороза».		Выполнять подводящие упражнения. Демонстрировать технику выполнения ловли и передачи мяча способом двумя руками из-за головы.
	ОРУ с гимнастическими палками. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Эстафеты с мячами.		Выполнения комплекса ОРУ. Выполнять подводящие упражнения. Демонстрировать технику выполнения ловли и передачи мяча одной рукой от плеча.
	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. ОРУ.		Выполнять движения при забрасывании мяча в корзину.
	Игры: «Попади в цель». Эстафеты с ведением мяча. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
	ОРУ. Ведение мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит». Развитие точности движений.		Выполнять комплекса ОРУ. Выполнять подводящие упражнения. Демонстрировать технику ведения мяча на месте.
	Передача и ловля мяча на месте в парах. ОРУ.		Выполнять передачу и ловлю мяча на месте в парах.
	ОРУ с мячами. Ведение мяча в ходьбе. Игра «Два мороза». Стигание и разгибание рук в упоре лежа на результат.		Выполнять комплекс ОРУ. Выполнять подводящие упражнения. Демонстрировать технику ведения мяча на месте.

	Урок-игра. Подвижная игра «Бросай-поймай». ОРУ.		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями мяча.
	ОРУ. Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. Броски мяча в щит. Игра «Попади в обруч». Развитие пространственной ориентировки в пространстве.		Выполнять комплекс ОРУ. Выполнять подводящие упражнения. Демонстрировать технику ведения мяча в ходьбе правой, левой рукой, броска мяча в щит.
	ОРУ. Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. Броски мяча в щит. Игра «Попади в обруч». Развитие пространственной ориентировки в пространстве.		Выполнять комплекс ОРУ. Выполнять подводящие упражнения. Демонстрировать технику ведения мяча в ходьбе правой, левой рукой, броска мяча в щит.
	ОРУ с обручем. Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит. Развитие точности движений.		Выполнять комплекс ОРУ. Выполнять подводящие упражнения. Демонстрировать технику выполнения ведения мяча в беге по прямой.
	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Гонка баскетбольных мячей». Развитие скоростно-силовых качеств.		Выполнять комплекс ОРУ. Выполнять подводящие упражнения. Развивать скоростно-силовые качества. Демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления.
	Эстафеты с элементами баскетбола. ОРУ. Игра «Выстрел в небо». «Мяч в обруч». Развитие скоростно-силовых качеств.		Выполнять комплекс упражнений ОРУ в движении. Развивать внимание. Знать и выполнять правила подвижных игр.
Подвижные игры 10ч			
	Эстафеты с элементами баскетбола. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.		Выполнять комплекс упражнений ОРУ, показывать технику бега. Знать и выполнять правила подвижных игр.
	Подвижные игры: «Перестрелка», «Мяч соседу», «Играй, играй – мяч не давай». ОРУ в движении. Развитие коллективизма.		Выполнять комплекс упражнений ОРУ. Развивать внимание. Знать и выполнять правила подвижных игр.
	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».		Играть в подвижные игры с бегом, с мячами.
	Игры «Мяч среднему», «Поезд». ОРУ в парах.		Выполнять комплекс упражнений ОРУ. Развивать внимание.

			Знать и выполнять правила подвижных игр.
	Подвижные игры «Лиса и куры»; «Зайцы», «Сторож», «Жучка»; «Волк во рву». ОРУ. Развитие выносливости.		Выполнять комплекс упражнений ОРУ. Развивать внимание. Знать и выполнять правила подвижных игр.
	Эстафеты с элементами баскетбола. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		Выполнять комплекс упражнений ОРУ, показывать технику бега. Знать и выполнять правила подвижных игр.
	Урок-игра «Мяч водящему».		Играть в подвижные игры с бегом, с мячами.
	Игры «Пятнашки с освобождением». ОРУ.		Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении.
	Игра «Борьба за мяч». Развитие скоростно-силовых качеств		Выполнять комплекс упражнений ОРУ, показывать технику бега. Знать и выполнять правила подвижных игр.
	Подвижная игра: «Играй, играй – мяч не давай». ОРУ в движении. Развитие коллективизма.		Выполнять комплекс упражнений ОРУ. Развивать внимание. Знать и выполнять правила подвижных игр.
IV четверть - 24 часа			
Легкоатлетические упражнения 24ч			
	ОРУ. Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.		Бегать в равномерном темпе до 3 минут; чередовать бег с ходьбой.
	ОРУ. Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «Горелки». Развитие выносливости		Бегать в равномерном темпе до 4 минут; чередовать бег с ходьбой.
	Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием. ОРУ.		Выполнять упражнения для развития ловкости и координации движений в различных ситуациях
	ОРУ на координацию движения. Переменный бег до 200 метров. Подвижная игра «Третий лишний» Развитие выносливости.		Бегать переменным бегом до 4 минут. Знать правила подвижных игр. Переключать внимание.
	ОРУ на месте. Равномерный бег. Игра по станциям. Учить		Бегать в равномерном темпе до 5 минут.

	преодолению полосы из 5 препятствий.		Преодолевать полосу препятствий. Находить и исправлять ошибки.
	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. ОРУ. Игры.		Выполнять бросок и ловлю мяча при игре в пионербол. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой
	ОРУ со скакалками. Равномерный бег. Игра по станциям.		Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Демонстрировать технику бега. Находить и исправлять ошибки.
	ОРУ в парах. Равномерный бег. Игра по станциям. Преодоление полосы препятствий. Игра «Конники – спортсмены».		Бегать в равномерном темпе до 7 минут. Преодолевать полосу препятствий.
	Переменный бег до 300 м. ОРУ. Развитие выносливости.		Бегать в равномерном темпе до 7 минут. Преодолевать полосу препятствий.
	ОРУ в движении. Равномерный бег. Эстафеты с предметами. Игра «Салки с выручкой».		Бегать в равномерном темпе до 8 минут. Развивать скоростные способности. Выполнять линейную эстафету.
	ОРУ на формирование правильной осанки. Равномерный бег. Эстафеты с предметами.		Бегать в равномерном темпе до 8 минут. Выполнять встречные и линейные эстафеты.
	ОРУ на формирование правильной осанки. Равномерный бег. Линейная эстафета.		Бегать в равномерном темпе до 8 минут. Выполнять встречные и линейные эстафеты.
	ОРУ в движении. Равномерный бег. Встречная эстафета.		Бегать в равномерном темпе до 10 минут. Развивать выносливость.
	ОРУ. Равномерный бег. Челночный бег 3х10. Подвижная игра «Пятнашки».		Бегать в равномерном темпе. Бегать челночный бег.
	ОРУ в движении. Равномерный бег. Встречная эстафета.		Бегать в равномерном темпе до 10 минут. Бегать линейную эстафету с этапами до 30 м.
	ОРУ в движении. Круговая эстафета. ОФП. Подвижная игра «Конники спортсмены».		Самостоятельно выполнять ОРУ в движении. Выполнять круговую эстафету. Развивать физические качества.
	Эстафеты на отрезках до 50-ти м. Игра: «Салки на марше». ОФП		Чередовать бег и ходьбу. Демонстрировать технику бега.

	Бег. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра: «Волк во рву»		Чередовать бег и ходьбу. Демонстрировать технику бега.
	Эстафеты на отрезках до 100-метров. Игра: «Салки на марше». ОФП		Чередовать бег и ходьбу. Демонстрировать технику бега.
	ОРУ в движении. Равномерный бег. Линейная эстафета		Бегать в равномерном темпе до 10 минут. Развивать выносливость.
	ОРУ в движении. Круговая эстафета. ОФП. Игра «Конники спортсмены».		Самостоятельно выполнять ОРУ в движении. Выполнять круговую эстафету. Развивать физические качества.
	Эстафеты на отрезках до 100-метров. Игра: «Салки на марше». ОФП		Чередовать бег и ходьбу. Демонстрировать технику бега.
	Подвижная игра: «Играй, играй – мяч не давай». ОРУ в движении. Развитие коллективизма.		Выполнять комплекс упражнений ОРУ. Развивать внимание. Знать и выполнять правила подвижных игр.