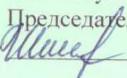


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
СЕЛА ВАСИЛЬЕВКА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Е. А. НИКОНОВА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**ПРИНЯТО**

методическим объединением  
начальных классов  
Протокол № 1 от  
«29» августа 2018 г.  
Председатель МО «Малыш»  
 / Шейкина С.А./

**РЕКОМЕНДОВАНО**

к утверждению  
«30» августа 2018 г.  
Зам. директора по УВР  
 / Фанфора Н.М./

**УТВЕРЖДАЮ**

к использованию в  
образовательном учреждении  
«31» августа 2018 г.  
директор ГБОУ СОШ с.  
Васильевка



 / Хопова Е.В./

**Адаптированная образовательная программа  
по физической культуре  
для обучающихся 2 а класса**

на 2018-2019 учебный год

Учитель  
Яксонов Олег Игортович  
Первая квалификационная категория

2018 год

**Адаптированная образовательная программа для обучения детей с ОВЗ по физической культуре** составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, «Примерной программы по учебным предметам» авторской программы В.И. Ляха – УМК «Школа России»

Адаптированная образовательная программа по физической культуре разработана для 2-го класса, в котором в условиях инклюзии могут обучаться дети с задержкой психического развития, а так же дети со школьными трудностями различного характера, нуждающимися в специальном сопровождении.

Программа учитывает особенности обучающихся с ЗПР, достигших к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

**Физическая культура** - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе

формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### **Материально-технического обеспечения образовательного процесса**

**Библиотечный фонд:** учебно-методические пособия, дидактические материалы.

**Печатные пособия:** таблицы, схемы (по программе обучения).

**Учебно-практическое оборудование:**

Гимнастика: стенка гимнастическая (шведская), скамейка гимнастическая жесткая, гимнастические маты, пластиковые обручи гимнастические, мяч малый (теннисный), скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика: секундомер, рулетка измерительная (1 м, 5 м, 10 м), дорожка разметочная, стойки для прыжков, резинка для прыжков, малый мяч для метаний.

Подвижные игры: эстафетные игрушки (поделки), объемные мячи, кегли и кубики.

Спортивные игры: мячи резиновые, мячи баскетбольные, спортивная форма, мячи футбольные, ворота футбольные, волейбольные мячи, сетка для переноса мячей.

#### **Дополнительная литература**

1. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; -Волгоград: «Учитель»,2011.
2. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2010.
- 3.«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2010.
- 4.«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2012.
- 5.«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2011.
- 6.«Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2012.

- Мультимедийный проектор.

- Интерактивная доска.

- Компьютер.

#### **Планируемые результаты изучения освоения курса**

##### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты изучения учебного курса**

#### **Знания о физической культуре**

##### Обучающийся 2 класса научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

##### Обучающийся 2 класса получит возможность:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### Обучающийся 2 класса научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### Обучающийся 2 класса получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

#### Обучающийся 2 класса научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### Обучающийся 2 класса получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

**Знания о физической культуре.** Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности.** Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики.** Акробатические упражнения: кувырок назад до упора стойки на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазание по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика.** Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот с переступанием.

**Подвижные игры.** На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной в 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек «Змейкой», ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта»

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## Тематический план

## Тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов
		(уроков)
		Класс
		2
		102
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы физкультурной деятельности	3
3	Физическое совершенствование: <ul style="list-style-type: none"><li>– гимнастика с основами акробатики</li><li>– легкая атлетика</li><li>– лыжная подготовка</li><li>– подвижные игры</li><li>– общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)</li></ul>	18 21 18 45

### Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### Физическое совершенствование

#### *Гимнастика с основами акробатики*

*Организуемые команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### *Легкая атлетика*

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### **Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

#### Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м с высокого старта, с	6,2	6,8	7,2	6,3	6,9	7,3
2. Челночный бег 3х10 м, с	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,5
Челночный бег 4х9 м, с	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
3. Бег 1000 м,	Без учета времени					
4. Многоскоки 8 прыжков, м	9,0	7,0	5,0	8,8	6,8	4,8
5. Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	3	2	1	3	2	1
6. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	3	2	1	-	-	-
7. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	8	6	4
8. Ходьба на лыжах 1 км ,мин, сек	9.30	9.00	9.30	9.00	9.30	10.00
9. Кросс 1 км	Без учета времени					
10. Прыжок в длину с места, см	145	125	110	140	125	190
11. Прыжки со скакалкой за 1 мин	40	30	15	50	30	15

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата	Тема урока	Тип урока	Содержание
<b>1 четверть (27 часов)</b> <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12 часов</b>				
1		ТБ на уроках физкультуры и при занятиях л/а. Ходьба и бег	Вводный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий . Бег с ускорением 20 м.. Игры: «Пятнашки» «Пустое место» «Смена сторон», «Встречная эстафета» Развитие скоростных качеств. <i>Инструктаж по ТБ.</i>
2		Бег с ускорением	Комбинированный.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий . Бег с ускорением 20 м.. Игры: «Пятнашки» «Пустое место» «Смена сторон», «Встречная эстафета» Развитие скоростных качеств
3		Бег с преодолением препятствий	Комбинированный.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий . Бег с ускорением 30 м.. Игры: «Пятнашки» «Пустое место» «Смена сторон», «Встречная эстафета» Развитие скоростных качеств
4		Ходьба по разметкам	Учетный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий . Бег с ускорением 60 м.. Игры: «Пятнашки» «Пустое место» «Смена сторон», «Встречная эстафета» Развитие скоростных качеств
5		Прыжки с поворотом на 180 градусов	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега на точность приземления с 3-5 шагов. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
6		Прыжки в длину с разбега	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега на точность приземления с 3-5 шагов. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
7		Метание	Комплексный	Бросок теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с 3-5 м. Игра «Невод» . Развитие скоростно-силовых качеств.
8		Метание	Комплексный	Бросок теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с 3-5 м. Игра «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
9		Бег по пересечённой местности	Комплексный	Равномерный бег 3 мин. Чередование бега и ходьбы. Преодоление малых препятствий. Игры. Развитие выносливости.
10		Бег по пересечённой местности	Комплексный	Равномерный бег 3 мин. Чередование бега и ходьбы. Преодоление малых препятствий. Игры. Развитие выносливости.
11		Бег по пересечённой местности	Комплексный	Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы. Преодоление малых препятствий. Игры. Развитие выносливости.
12		Бег по пересечённой местности	Контрольный (Учетный)	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди»

<b>Подвижные игры 15 час</b>				
13		ТБ при занятиях спортивными играми. Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «К своим флажкам» «Пустое место», «Белые медведи», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей
14		Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Два мороза» Развитие скоростно-силовых качеств и способностей
15		Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых качеств и способностей
16		Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
17		Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи», «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
18		Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Зайцы в огороде», «Космонавты», «Белые медведи», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
19		Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
20		Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Гуси, гуси!», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
21		Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Гуси, гуси!», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
22		Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Гуси, гуси!», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
23		Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Гуси, гуси!», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
24		Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Верёвочка под ногами» «Прыжки по полоскам», «Волк во рву!», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
25		Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Верёвочка под ногами» «Прыжки по полоскам», «Волк во рву!», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
26		Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Верёвочка под ногами» «Прыжки по полоскам», «Волк во рву!», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
27		Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Верёвочка под ногами» «Прыжки по полоскам», «Волк во рву!», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
<b>2 четверть (21 час)</b>				
<b>Гимнастика 18 часов</b>				
28		Акробатика	Изучение нового	<i>Техника безопасности на уроках гимнастики.</i> ОРУ на месте без

			материала	предметов. Перекаты и группировка. Кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги. Ходьба по бревну большими шагами. Развитие силовых способностей.
29		Перекаты и группировка	Совершенство ствование ЗУН	ОРУ на месте без предметов. Перекаты и группировка. Кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги. Ходьба по бревну большими шагами. Развитие силовых способностей.
30		Кувырки вперед	Совершенство ствование ЗУН	ОРУ на месте без предметов. Перекаты и группировка. Кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги. Ходьба по бревну большими шагами. Развитие силовых способностей.
31		Кувырки вперед	Совершенство ствование ЗУН	ОРУ на месте без предметов. Перекаты и группировка. Кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги. Ходьба по бревну большими шагами. Развитие силовых способностей.
32		Стойка на лопатках	Учетный	ОРУ на месте без предметов. Перекаты и группировка. Кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги. Ходьба по бревну большими шагами. Развитие силовых способностей.
33		Висы	Изучение нового материала	ОРУ с предметами. Вис стоя, лёжа. вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игры. Развитие силовых качеств
34		Висы	Совершенство ствование ЗУН	ОРУ с предметами. Вис стоя, лёжа. вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игры. Развитие силовых качеств
35		Висы	Совершенство ствование ЗУН	ОРУ с предметами. Вис стоя, лёжа. вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игры. Развитие силовых качеств
36		Висы	Совершенство ствование ЗУН	ОРУ с предметами. Вис стоя, лёжа. вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игры. Развитие силовых качеств. Висы на гимнастической скамейке. Эстафеты. Игры. Развитие силовых качеств
37		Висы	Учетный	ОРУ с предметами. Вис стоя, лёжа. вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игры. Развитие силовых качеств
38		Опорный прыжок, лазание по канату.	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Эстафеты. Лазание по наклонной скамейке. Перелазание через препятствие.. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
39		Опорный прыжок, лазание по канату.	Комплексный	ОРУ в движении. Эстафеты.. Перелазание через препятствие. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
40		Опорный прыжок, лазание по канату.	Комплексный	ОРУ в движении. Эстафеты. Перелазание через препятствие. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
41		Опорный прыжок, лазание по канату.	Комплексный	Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Перелазание через препятствие, коня, бревно. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.

42		Опорный прыжок, лазание по канату.	Комплексный	Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Перелазание через препятствие, коня, бревно. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
43		Акробатика, лазание.	Комплексный	Кувырок вперед. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей
44		Акробатика, лазание.	Комплексный	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. ОРУ с предметами. Эстафеты Развитие координационных способностей
45		Акробатика, лазание.	Учетный	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. ОРУ с предметами. Эстафеты Развитие координационных способностей
<b>Подвижные игры 3 часа</b>				
46		Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Верёвочка под ногами» «Прыжки по полоскам», «Волк во рву!», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
47		Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Верёвочка под ногами» «Прыжки по полоскам», «Волк во рву!», «Точный расчёт». Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
48		Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Верёвочка под ногами» «Прыжки по полоскам», «Волк во рву!», Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты.
<b>3 четверть (30 часов)</b>				
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 18 часов</b>				
49		ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжная подготовка	Изучение нового материала	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами.
50		Лыжная подготовка Скользящий шаг с палками	Изучение нового материала	Скользящий шаг с палками. Развитие координационных способностей
51		Лыжная подготовка Скользящий шаг с палками	Комбинированный	Скользящий шаг с палками. Развитие координационных способностей
52		Лыжная подготовка Скользящий шаг с палками	Комбинированный	Скользящий шаг с палками. Развитие координационных способностей
53		Лыжная подготовка Подъёмы и спуски с небольших склонов	Комбинированный	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Развитие координационных способностей
54		Лыжная подготовка Подъёмы и спуски с небольших склонов	Совершенствование ЗУН	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Развитие координационных способностей

55		Лыжная подготовка Подъёмы и спуски с небольших склонов	Совершенствование ЗУН	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Развитие координационных способностей
56		Лыжная подготовка Подъёмы и спуски с небольших склонов	Совершенствование ЗУН	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Развитие координационных способностей
57		Лыжная подготовка Подъёмы и спуски с небольших склонов	Совершенствование ЗУН	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Развитие координационных способностей
58		Лыжная подготовка Подъёмы и спуски с небольших склонов	Совершенствование ЗУН	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Развитие координационных способностей
59		Лыжная подготовка Подъёмы и спуски с небольших склонов	Совершенствование ЗУН	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Развитие координационных способностей
60		Лыжная подготовка Подъёмы и спуски с небольших склонов	Совершенствование ЗУН	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Развитие координационных способностей
61		Лыжная подготовка Прохождение дистанции 800 м	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции 800 м
62		Лыжная подготовка Прохождение дистанции 800 м	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции 800 м
63		Лыжная подготовка Прохождение дистанции 900 м	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции 900 м
64		Лыжная подготовка Прохождение дистанции 900 м	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции 900 м
65		Лыжная подготовка Прохождение дистанции 1 км	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции 1 км с максимальной скоростью
66		Лыжная подготовка Прохождение дистанции 1,5 км	Контрольный	Прохождение дистанции 1,5 км на результат. Развитие выносливости
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>				
67		Подвижные игры на основе баскетбола	Изучение нового материала	ОРУ Ловля и передача мяча в движении. Игры. Развитие координационных способностей.





<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (9)</b>				
94		Ходьба и бег	Изучение нового материала	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам
95		Бег и ходьба	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам ,с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 30 м. Игра «Пятнашки». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
96		Бег и ходьба	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам ,с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 60 м. Игра «Пятнашки». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
97		Прыжки	Совершенство ствование ЗУН	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. Игры.
98		Прыжки	Совершенство ствование ЗУН	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. Игры
99		Прыжки	Контрольный	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. Игры
100		Прыжок в длину, метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с разбега.. Метание на дальность. Многоскоки. Игры. Развитие скоростных способностей
101		Прыжок в длину, метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с разбега. Метание на дальность. Многоскоки. Игры. Развитие скоростных способностей
102		Прыжок в длину, метание малого мяча	Контрольный	Прыжок в длину с разбега . Метание на дальность. Многоскоки. Игры. Развитие скоростных способностей