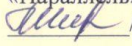


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ВАСИЛЬЕВКА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Е. А. НИКОНОВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКИЙ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТО

методическим объединением
Протокол № 1 от
«29» августа 2018 г.
Руководитель МО
«Параллель»
 / Барбакова Г.Ю./

РЕКОМЕНДОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

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


С.В. Хопова/

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

на 2018-2019 учебный год

Учитель
Минибаев Жамиль Джавидович

2018 год

Учитель:

(подпись)

Минибаев Ж.Д.
(расшифровка подписи)

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: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – лыжная подготовка – подвижные игры – общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	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

Организуя 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
1 четверть (27 часов)				
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12 часов				
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 (2х2) с 3-5 м. Игра «Невод» . Развитие скоростно-силовых качеств.
8		Метание	Комплексный	Бросок теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) 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»

Подвижные игры 15 час				
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.
2 четверть (21 час) Гимнастика 18 часов				
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 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 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 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 ЗУН	ОРУ с предметами. Вис стоя, лёжа. вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игры. Развитие силовых качеств
35		Висы	Совершенство ЗУН	ОРУ с предметами. Вис стоя, лёжа. вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игры. Развитие силовых качеств
36		Висы	Совершенство 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
Подвижные игры 3 часа				
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.
3 четверть (30 часов)				
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 18 часов				
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	Скользкий шаг с палками. Развитие координационных способностей
51		Лыжная подготовка Скользящий шаг с палками	Комбинированный	Скользкий шаг с палками. Развитие координационных способностей
52		Лыжная подготовка Скользящий шаг с палками	Комбинированный	Скользкий 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
Подвижные игры на основе баскетбола				
67		Подвижные игры на основе баскетбола	Изучение нового материала	ОРУ Ловля и передача мяча в движении. Игры. Развитие координационных способностей.

[illegible]

[illegible]

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (9)				
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	Совершенствование ЗУН	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. Игры.
98		Прыжки	Совершенствование 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