

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тургужанская основная общеобразовательная школа»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО

\_\_\_\_\_ Чернова Н.И.

Протокол № 4  
от «29» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

на методическом совете

\_\_\_\_\_ Ефимова П.Е

Протокол № 5  
от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор школы

\_\_\_\_\_ Мацкевич Т.Ф.

Приказ № 45  
от «31» августа 2023 г.

**АДАптированная рабочая программа по учебному предмету**

**«АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»**

1-ый дополнительный - 4 классы

для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой

умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями),

тяжёлыми и множественными

нарушениями развития

(ВАРИАНТ 2)

д.Тургужан, 2023 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету «Адаптированная физкультура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 24 ноября 2022 г. N 1026

С учетом санитарно-эпидемиологической обстановки программа может быть реализована в дистанционном формате.

### **Общая характеристика учебного предмета «Адаптированная физкультура»**

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта.

Содержание программы по адаптивной физической культуре определяется, исходя из:

1. Широкой вариативности, неравномерности, непоследовательности созревания психических и физических функций, в частности при различных сочетаниях основных дефектов (ТМНР, СД, тяжелая умственная отсталость и РАС);

2. Различных адаптационных возможностей и разных временных периодов, необходимых для формирования того или иного двигательного навыка;

3. Необходимость многократного повторения при разучивании новых движений и подвижных игр в сочетании с правильным показом и возвращение к пройденному материалу в течение всего периода обучения;

4. Необходимости разучивания движений по частям, разбив на элементарные, в некоторых случаях автономные движения в различных сочетаниях на этапе подготовки;

5. Целесообразности изменений в предметной и окружающей обстановки, коррекционных условий выполнения разученных движений, двигательных программ и упражнений для повышения эффективности закрепления полученных навыков;

6. Необходимости использования на уроке непосредственной помощи педагога в процессе разучивания и воспроизведения упражнения;

7. Материально-технических возможностей и географических особенностей учреждения.

**Цели изучения учебного предмета «Адаптированная физкультура»:**

1. создание условий для формирования жизненно необходимых умений и навыков у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, обеспечение комплексного подхода к развитию и коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации;
2. повышение двигательной активности детей средствами адаптивной физической культуры и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Формирование и совершенствование базовых и прикладных двигательных умений и навыков;
2. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

3. Формирование познавательных интересов через сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
4. Формирование пространственной ориентации;
5. Обучение двигательным действиям средствами физической культуры и с помощью доступных средств коммуникации.

**Развивающие задачи:**

1. Развитие физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, точности движений, их координированности;
2. Развитие ориентировки в собственном теле, пространстве относительно своего тела на уровне выбора направления движения и пространственных понятий (вверх-вниз; вправо-влево; сзади, спереди, около, через, вокруг и т.п.);
3. Развитие общей и мелкой моторики;
4. Развитие сенсомоторных навыков и психомоторики, обогащение чувственного опыта;
5. Развитие способности к самостоятельному передвижению и ориентировки в окружающем пространстве и пространстве школы;
6. Развитие зрительно-моторной и слухомоторной координации;
7. Развитие речи через движение, комментирование во время выполнения упражнений, отчета о выполненных упражнениях; составление простейшего алгоритма (плана) разминки, комплекса физических упражнений;
8. Обогащение словаря спортивной терминологией.

**Коррекционные:**

1. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
2. Коррекция нарушений пространственной и временной

ориентировки на основе выполнения физических упражнений;

3. Коррекция нарушений согласованности движений;
4. Коррекция поведения, нарушений эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений.

**Оздоровительные:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
2. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
3. Профилактика вторичных отклонений в состоянии здоровья;
4. Обеспечение достаточной (адекватной) двигательной активности учащимся с разными возможностями физического и психического здоровья;

**Воспитательные:**

1. Раскрытие потенциальных специальных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
2. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
3. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
4. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

**Роль и место учебного предмета «Адаптивная физкультура» в образовательном процессе**

В основу программы положена система доступных физических упражнений, направленных на коррекцию нарушений физического развития, общей и мелкой моторики, на укрепление здоровья, выработку необходимых

двигательных навыков обучающихся с ОВЗ и умеренной (тяжелой) умственной отсталостью, ТМНР. Целенаправленные двигательные действия, предметно-практические действия данной категории обучающихся являются практически единственно возможной основой пуска механизма компенсации, при которой более древние структуры (представительства отдельных анализаторов и двигательные центры) способствуют движению снизу более высших отделов (коры головного мозга). Данные положения физиологии нервной системы легли в основу необходимости увеличения времени на физическую подготовку и объем физической культуры в обучении детей с выраженными интеллектуальными нарушениями.

Кроме того, целенаправленная систематическая физическая нагрузка, адекватная возможностям ребенка, способствует не только укреплению здоровья и повышению функциональных возможностей систем организма, но и стабилизации уровня работоспособностей, формированию волевых процессов и в конечном итоге, расширяет социальные контакты.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана.

### **Адресат**

Рабочая учебная программа предназначена для учащихся 1 дополнительного - 4 классов (вариант 2).

На изучение предмета отведено следующее количество часов:

<b>Класс</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>доп.</b>				
<b>Количество часов в неделю</b>	2	2	2	2	2
<b>Количество часов в год</b>	66	66	68	68	68

**Структура адаптированной рабочей программы по предмету «Адаптивная физкультура» представлена следующими компонентами:**

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного предмета
3. Планируемые результаты
4. Тематическое планирование

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программно-методический материал включает следующие разделы:

1. «Физическая подготовка (основы знаний, общеразвивающие упражнения)». «Коррекционно-развивающие упражнения (коррекционные подвижные игры, упражнения на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения на развитие координационных возможностей)».
2. «Велосипедная подготовка (имитационные упражнения, гимнастические упражнения, упражнения на развитие чувства баланса, езда на велосипеде)».
3. «Лыжная подготовка (снегоступинг, имитационные упражнения, овладение элементарными навыками катания на лыжах)». В данной программе раздел «лыжная подготовка» заменяет плавательную, т.к. является циклическим видом спорта с присутствием нестойкой опоры и включением в работу тех же групп мышц.
4. «Туризм (упражнения на развитие различных видов выносливости, координаций, элементов гимнастической подготовки)».

**1 дополнительный - 2 КЛАСС**

**I. Основы знаний**

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.  
Сведения о режиме дня и личной гигиене. Значение физических упражнений для здоровья человека. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на состояние здоровья. Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Двигательный режим. З Роль дыхания в жизни человека. Как сохранить и улучшить свое здоровье? Почему люди должны быть внимательными друг к другу и помогать в любом деле своим друзьям?

2. Навыки, умения, развитие двигательных качеств.

## Гимнастика

Гимнастические построения и перестроения для 1 класса проводятся с помощью учителя.

Построение в одну шеренгу в нарисованных кругах. Построение в колонну по одному. Равнение по носкам (по черте). Равнение в затылок в

колонне. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Шагом марш!»,

«Класс, стой!» Перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые, руки вперед. Размыкание на вытянутые руки в стороны.

Повороты на месте направо (налево) переступанием и прыжком. Построение в «круг из колонны по одному».

Общеразвивающие упражнения, упражнения без предметов выполняются детьми по показу учителя для 1 дополнительного и 1 класса и при разучивании упражнения для 2 класса.

Основная стойка: стойка — ноги на ширине плеч. Основные положения рук: вперед, в стороны, на пояс, перед грудью, на голову, за голову. Движения прямых рук: вперед, в стороны, вверх. Махи руками в боковой плоскости.

Поднимание согнутой ноги вперед. Движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору. Движения головы: наклон вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы. Поднимание на носках с перекатом на пятки. Полуприседание. Упор присев. Приседание. Из приседания перейти в стойку на коленях. Наклоны туловища: вперед, вправо, влево. Повороты туловища направо и налево. Сгибание и разгибание рук. Поднимание и опускание плеч. Движения плечами вперед и назад. Движения кистей (в разных направлениях). Взмахи ног: вперед, назад, в стороны, сгибание и разгибание ног в положении сидя: одновременно, поочередно. Поднимание прямых ног поочередно в положении сидя. Наклоны туловища вперед с различными исходными положениями рук. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук вдоль тела. Наклон туловища вперед до касания руками пола.

Упражнения в положении лежа на животе (голова, туловище и ноги расположены на одной прямой линии, руки согнуты в локтевых суставах, локти в стороны, подбородок на тыльной поверхности положенных друг на друга пальцев, ступни вместе):

а) поднимание головы, руки назад или в стороны;

б) одновременное поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки приближены к позвоночнику).



в) поднятие головы, руки вперед; г) поднятие головы и туловища руки на поясе.

Упражнения в положении лежа на спине, руки вдоль туловища: поднятие головы и одновременное тыльное сгибание стоп; попеременное выпрямление ног (под разными углами); движения «велосипедиста» ногами.

Упражнения для укрепления мышц стопы: движения ступней в положении лежа и сидя (тыльное и подошвенное сгибание); ходьба на носках, ноги прямые; ходьба на наружных сторонах стопы, ходьба на носках, высоко поднимая колени; ходьба по обручу, гимнастической палке, канату, обхватывая предмет сводом стопы; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке; захватывание и перекатывание пальцами ног различных предметов (карандаши, веревка, скакалки и др.); захватывание предметов (малый мяч и др.) сводами ступней в положении сидя на скамейке; ходьба боком по рейке гимнастической скамейки.

Прыжки на месте: на обеих ногах; на одной ноге; с поворотом на 30°.

Примеры: 4 прыжка на обеих ногах, 3 шага на месте, с 4-м счетом приставить ногу; прыжки: ноги врозь и вместе (после 4—8 прыжков ходьба на месте).

Прыжки на месте с правильным мягким приземлением.

Дыхательные упражнения. Вдох через нос и выдох через рот. Вдох и выдох через нос. Грудной и брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания (грудно-брюшной или полный) в положении стоя и лежа. Дыхание при различных движениях рук: в стороны, вверх. Дыхание при приседаниях и полуприседаниях. Дыхание во время наклона туловища вперед. Дыхание во время ходьбы, руки на пояс, с различными вариантами: на 3 шага вдох, на 3 — выдох.

Дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук назад, в стороны, вверх.

Упражнения с большими мячами (резиновые или волейбольные)- Передача мяча из рук в руки: по кругу, в колонне над головой (сзади стоящему).

Перекатывание мяча друг другу: в кругу, в двух шеренгах, расположенных одна от другой на расстоянии 3-4 шагов. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Перекатывание мяча друг другу: из положения лежа на животе.

Перебрасывание мяча в кругу вправо и влево. Перебрасывание мяча друг другу в двух шеренгах. Перебрасывание мяча, хлопок в ладоши и ловля ( для 2 класса)

Упражнения с малыми мячами: Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча в стену (высота 1-2 - 3 м) правой и левой рукой и ловля его двумя руками.

Подбрасывание мяча вверх и ловля его после дополнительных движений: хлопнуть в ладоши.

Упражнения на осанку выполняется по показу учителя и под его контролем для 1 класса.

Упражнения у вертикальной плоскости (стена, деревянный щит, вертикальная перекладина гимнастической стенки и др.): встать спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками, отойти и вернуться к ней, сохраняя принятое положение; отойти от стены, последовательно расслабить мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища с последовательным возвращением, (в обратном порядке) в первоначальное положение, встать к стене, проверив правильность положения; приседания у стены, касаясь стены затылком и туловищем; поднимание рук в стороны и вверх, стоя спиной к стене; стоя у стены, поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отнести в сторону; то же с подниманием на носки; стоя у стены наклоны. Влево и вправо, не теряя касания со стеной.

Упражнения на осанку выполняется по показу учителя и под его контролем для 2 класса. Упражнения с удерживанием груза на голове, (кубики, подушечки, наполненные желудями, крупнозернистым песком и др. предметы весом 150—200 г); подняться на носках и медленно опуститься на всю ступню, руки на пояс; приседание и выпрямление, руки на пояс; то же с касанием пяток пальцами рук; пройти небольшое расстояние по дорожке шириной 15 см, границы которой обозначены

на полу линиями; встать на скамейку и сойти с нее; пройти, по гимнастической скамейке, руки в стороны; ходьба боком по рейке, гимнастической скамейки; передвижение вправо и влево по гимнастической стенке.

Упражнения в равновесии. Ходьба по скамейке с различными положениями рук. (1 класс и 1 дополнительный)

Ходьба по скамейке на высоте 30—50 см с различными положениями рук, с большим мячом ( для 1 класса) и поворотами кругом. Повороты кругом на рейке скамейки.

Ходьба и бег

Ходьба широким свободным шагом с сохранением правильной осанки.

Ходьба с различными положениями рук (на пояс, перед грудью, за голову).  
Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стопы с различными положениями рук. Ритмичная ходьба: с подсчетом учителя; с хлопками о ладоши, с коллективным подсчетом. Ходьба на носках в «коридорчике» шириной 20 см. Ходьба с замедлением и ускорением (до 100 м)- для 2 класса. Ходьба с высоким подниманием бедра и перешагиванием больших мячей или других предметов. Свободная непринужденная пробежка (15—20 сек.).

Чередование бега с ходьбой (15 сек. бега и 1 мин. ходьбы или 20 сек. бега и 1 мин. - ходьбы).

### Лазание и перелезание

Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 20°. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, в стороны. Подлезание под препятствия (под веревочку, под первую рейку наклонной лестницы и т. д.) в горизонтальном положении; то же с перекатыванием мяча. Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 30° (вверх и вниз, с переходом на гимнастическую стенку) – для 2 класса. Перелезание через препятствие высотой до 80 см.

### Прыжки

Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки на двух ногах через длинную качающуюся скакалку с промежуточным прыжком (дозировка индивидуальная). Прыжки с высоты 30—40 см. Соскок с гимнастической скамейки (на мягкость приземления). Прыжки в длину с места (1 дополнительный и 1 класс) и небольшого разбега с приземлением на обе ноги (2—3 прыжка в одном занятии)- 2 класс.

### Метание

Метание малого мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания в щит (1х1 м), расположенный на высоте 2 м с постепенным увеличением расстояния от 2 м до 5 м для мальчиков и до 3 м для девочек. То же, стоя боком по направлению метания. Метание малого мяча и других легких предметов с места через высоко (1,5—2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка).

Игры «У ребят порядок строгий», «Совушка», «У медведя на бору», «Ловкие ребята», «К своим флажкам.», «Два Мороза», «Волк во рву», «Передача мячей», «Мяч соседу», «Музыкальные змейки», «Перемена места», «Шишки, желуди, орехи». Народные игры народов населяющих северный Урал.

Лыжная подготовка. Переноска лыж. Надевание лыж. Ступающий шаг.

### **3 класс**

#### **I. Основы знаний**

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности ослабленных детей. Правильное дыхание при ходьбе, беге. Значение специальных упражнений на осанку, предупреждение плоскостопия в детском возрасте. Знакомить с правилами поведения в спортивном зале и на улице и правилами техники безопасности. Учить как проверить ЧСС. Одежда во время занятий на лыжах. Правила дыхания при занятиях на улице лыжным спортом. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Правила закаливания водой и воздухом. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Помощь в определении режима дня во время летних каникул.

#### **II. Навыки, умения, развитие двигательных качеств. Гимнастика.**

Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами, пере-строение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две, команды: передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры: "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "На первый-второй рассчитайтесь!"; Построение в две шеренги и в два круга; передвижение по диагонали "змейкой".

Общеразвивающие упражнения: дыхательные упражнения в разных положениях, упражнения для предупреждения правильной осанки, предупреждения плоскостопия, комплексы упражнений без предметов, с предметами, г/палкой, скакалкой, большим и малым мячами, с набивным (1 кг) мячом.

Ходьба и бег: ходьба по кругу в колонне, ходьба по разметкам на носках, пятках, в полуприседе, ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через скамейки. Ходьба с дыхательными упражнениями, бег в среднем темпе с изменением направления, с высоким подниманием бедра, на носках, с высокого старта, сидя спиной вперед с колен, челночный бег 3х5м.

Прыжки в длину с места, в длину и высоту с разбега - обращать внимание на технику.

Метание набивного мяча(вес 1 кг) двумя руками, малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную мишень.

Лазание и перелезание: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками, перелезание через г/скамейку, маты.

Упражнения в равновесии - ходьба по г/скамейке (высота 40-50 см); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами, приседание и переход упор присев; упор стоя на колене, сед.

Танцевальные упражнения – зумба.

Подвижные игры. По усмотрению и выбору самого учителя.

Лыжная подготовка. Передвижение без палок и с палками на лыжах ступающим шагом.

Ходьба по лыжне до 500 м.

Развитие двигательных качеств.

Гибкости, ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, силы.

Требования к освоению полученных знаний.

Ориентироваться в полученных знаниях по гигиеническим правилам на занятиях физической культурой.

В силу своих индивидуальных возможностей выполнять все пройденные команды на построения и перестроения.

3. Овладеть основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы в сочетании с правильным дыханием.

4. Овладеть техникой бросков в ловли мяча.

5. В силу индивидуальных особенностей применять на практике танцевальные шаг и пройденные по программе.

Овладеть приемами лазать по гимнастической скамейке разноименным и одноименным способ.

Уметь стоять и ходить на повышенной опоре с сохранением правильной осанки. Ориентируясь в музыкальном ритме ходить под счет и музыку, бежать в медленном темпе в течение 1 минуты.

Ориентироваться в приемах метания мяча с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания.

10. Называть названия изученных игр и правила их проведения, активно играть, соблюдая правила.

Ориентироваться в способах передвижения на лыжах.

## 4 класс

### I. Основы знаний

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности ослабленных заболеваниями детей. Правильное дыхание при ходьбе, беге с нагрузкой и без нагрузки. Значение специальных упражнений на осанку и умение с помощью учителя выполнения данных упражнений, предупреждение плоскостопия в детском возрасте с помощью специальных упражнений. Знакомить с правилами поведения в спортивном зале и на улице а так же с правилами техники безопасности при использовании спортивных снарядов при занятии с их использованием. Продолжать обучение измерения частоты пульса (ЧСС). Одежда во время занятий на лыжах. Правила дыхания при занятиях на улице лыжным спортом. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Правила закаливания водой и воздухом. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Помощь в определении режима дня во время летних каникул.

### II. Навыки, умения, развитие двигательных качеств. Гимнастика.

Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две и три, команды: передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры: "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "На первый-второй-третий рассчитайсь!";

Построение в две шеренги и в два круга, строение кругов разной величины по указанию учителя; передвижение по диагонали "змейкой". Общеразвивающие упражнения: дыхательные упражнения в разных положениях, упражнения для предупреждения правильной осанки, предупреждения плоскостопия, комплексы упражнений без предметов, с предметами, г/палкой, скакалкой, большим и малым мячами, с набивным (1кг) мячом.

Ходьба и бег: ходьба по кругу в колонне, ходьба по разметкам на носках, пятках, в полуприседе, ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через скамейки. Ходьба с дыхательными упражнениями, бег в среднем темпе с изменением направления, с высоким подниманием бедра, на носках, с высокого старта, сидя спиной вперед с колен, челночный бег 3x10м.

Прыжки в длину с места, в длину и высоту с разбега - обращать внимание на технику.

Метание набивного мяча(вес I кг) двумя руками, малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную мишень.

Лазание и перелезание: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками, перелезание через г/скамейку, маты.

Упражнения в равновесии - ходьба по г/скамейке (высота 40-50 см); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами, приседание и переход упор присев; упор стоя на колене, сед.

Танцевальные упражнения - шаги галопа в парах.

Подвижные игры. По усмотрению и выбору самого учителя. «Бочча»

Лыжная подготовка. Передвижение без палок и с палками на лыжах ступающим шагом.

Ходьба по лыжне до 500-800 м.

Развитие двигательных качеств.

Гибкости, ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, силы.

Требования к освоению полученных знаний. Ориентироваться в полученных знаниях по гигиеническим правилам занятия физической культурой.

1. В силу своих индивидуальных возможностей выполнять все пройденные команды на построения и перестроения.
2. Овладеть основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы в сочетании с правильным дыханием.
3. Овладеть техникой бросков в ловли мяча.
4. В силу индивидуальных особенностей применять на практике танцевальные шаг и пройденные по программе.
5. Овладевая приемами лазать по гимнастической скамейке разноименным и одноименным способ.
6. Уметь стоять и ходить на повышенной опоре с сохранением правильной осанки.
7. Ориентируясь в музыкальном ритме ходить под счет и музыку, бежать в медленном темпе в течение 1 минуты.
8. Ориентироваться в приемах метания мяча с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания.

9. Называть названия изученных игр и правила их проведения, активно играть, соблюдая правила.

Ориентироваться в способах передвижения на лыжах используя приобретенные знания.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты:**

*Физические характеристики персональной идентификации:*

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- определяет состояние своего здоровья;

*Гендерная идентичность*

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования); Возрастная идентификация
- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша), с помощью определяет принадлежность к определенной возрастной группе близких родственников и знакомых.

*«Чувства, желания, взгляды»*

- различает эмоции людей на картинках;
- показывает эмоции людей по инструкции с опорой на картинки.

*«Социальные навыки»*

- учится устанавливать и поддерживать контакты; пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

*Мотивационно – личностный блок*

- принимает новые знания (на начальном уровне);
- отзывается на просьбы о помощи. Биологический уровень
- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих о дискомфорте, вызванном внешними факторами



(температурный режим, освещение и т.д.)

- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

*Осознает себя в следующих социальных ролях:*

- формирует представление о себе, как об участнике семейно – бытовых отношений;

*Развитие мотивов учебной деятельности:*

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);
- стремление к формированию мотивации к обучению через социальную похвалу.

*Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь*

- формирование причинно-следственных связей в отношении собственного поведения;

*Ответственность за собственные вещи*

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

*Экологическая ответственность не мусорит на улице;*

- не ломает деревья;

*Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:*

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведения искусства;

*Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:*

- принимает участие в коллективных делах и играх;
- принимать и оказывать помощь.

### **Предметные результаты**

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;

- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевают различные препятствия; выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

**Форма контроля:** проведение промежуточной аттестации в конце учебного года (апрель-май) в виде динамического наблюдения и педагогического наблюдения.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 дополнительный класс, 1 класс

№	Тема урока	Количество часов
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>16 часов</b>
1	Техника безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Мышеловка»	1
2	Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!». Перестроения.	1
3	Ходьба с мячом в руках. Сюжетная игра-соревнование с предметами «Кормление птиц»	1
4	Ходьба с мячом в руках приставным шагом, спиной вперед.	1
5	Бег с мячом в руках. Подвижная игра «Лабиринт».	1
6	Передача мяча и эстафетной палочки из рук в руки по цепочке.	1
7	Катание мяча по полу. Подвижная игра «Ленточки».	1
8	Перекатывание мяча в парах. Подвижная игра «Ты - мне, я - тебе».	1
9	Катание мяча в цель. Подвижная игра «Мячи и цель»	1
10	Катание мяча в цель с изменением расстояния до цели и ее размера. Подвижная игра «Мячи и цель» в соответствии с темой.	1
11	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Рубежи»	1
12	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Кегельбан»	1
13	Метание мяча в цель с изменением расстояния до цели и ее размера.	1
14	Удар ногой по мячу. Подвижная игра «Волшебная палочка»	1
15	Удар ногой по мячу в цель. Подвижная игра «Гуси-гуси! Га-гага!»	1
16	Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>16 часов</b>
17	Эстафеты с мячом на основе пройденного материала.	1
18	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Домики»	1
19	Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя.	1
20	Повторение техники безопасности. Понятие строй, колонна, шеренга.	1

21	Выполнение строевых команд. Построение в шеренгу по команде.	1
22	Повторение построения в шеренгу. Перестроение в колонну.	1
23	Основная стойка. Равнение. Подвижная игра «Кошки-мышки».	1
24	Повторение основной стойки. Команда «Вольно». Построение в колонну по два без команды. Подвижная игра «Ленточки»	1
25	Построение в колонну по два по команде. Команда «Отставить»	1
26	Размыкание на вытянутые руки. Смыкание. Подвижная игра «Ловишки» с лентами.	1
27	Размыкание на шаг. Команда «Разойдись». Подвижная игра «Веселый огород»	1
28	Техника безопасности при занятиях на гимнастической скамье. Подъем на гимнастическую скамью.	1
29	Ходьба по гимнастической скамье	1
30	Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через препятствия	1
31	Спуск и подъем по наклонной гимнастической скамье.	1
32	Ходьба по наклонной гимнастической скамье с изменением угла наклона и перешагиванием через препятствия.	1
	<b>Занятия на открытом воздухе зимой</b>	<b>18 часов</b>
33	Прохождение гимнастической полосы препятствий.	1
34	Техника безопасности при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде.	1
35	Изучение комплекса общеразвивающих упражнений на открытом воздухе в зимний период	1
36	Ходьба шагом по снегу. Подвижная игра «Поезд»	1
37	Подвижная игра «Снежинки». Подвижная игра «Как на тоненький ледок»	1
38	Ходьба шагом с опорой по горизонтальной скользкой поверхности	1
39	Подъем шагом по наклонной скользкой поверхности с поддержкой	1
40	Спуск шагом по наклонной скользкой поверхности с поддержкой	1
41	Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности без поддержки.	1
42	Подвижная игра «Ну-ка варежки надели!». Подвижная игра «Зимний калейдоскоп»	1
43	Ведение санок за веревку с объездом препятствий.	1
44	Ведение санок за веревку с объездом препятствий.	1

45	Ведение санок за веревку с поворотами и спиной вперед.	1
46	Игра-соревнование «Зимние забавы»	1
47	Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10 м. на санках с поддержкой.	1
48	Самостоятельный спуск с горы длиной 10м на санках.	1
49	Самостоятельный подъем санок на горку.	1
50	Самостоятельный спуск с горы длиной 20м на санках	1
	<b>Легкая атлетика –</b>	<b>16 часов</b>
51	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Пойдешь гулять?»	1
52	ОРУ в движении: изучение комплекса. Ходьба по линии с учетом и без учета времени.	1
53	ОРУ в движении: повторение комплекса. Бег по линии с учетом и без учета времени.	1
54	Бег на носках, с забрасыванием голени назад и с высоким подниманием бедра.	1
55	Бег в медленном темпе до 10 мин. Подвижная игра «Скороходы»	1
56	Бег 50м с учетом времени. Подвижная игра «Догони мяч»	1
57	Прыжки на месте с изменением темпа и под счет.	1
58	Выпрыгивание из приседа вверх.	1
59	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Прыг-скок»	1
60	Прыжки в длину. Подвижная игра «Ловим бабочек»	1
61	Промежуточная аттестация. Тестирование – метание малого мяча на дальность.	1
62	Тестирование – бег на скорость 30 метров	1
63	Тестирование – прыжок в длину с места.	1
64	Тестирование – челночный бег.	1
65	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины.	1
66	Тестирование – 6-минутный бег. Игра-соревнование «Быстрее. Выше. Сильнее».	1

## 2 класс

№	Тема урока	Количество часов
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>16 часов</b>
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Ведение мяча на месте и в движении	1
2	Тестирование – метание малого мяча на дальность.	1
3	Тестирование – бег на скорость 30 метров.	1
4	Тестирование – прыжок в длину с места.	1
5	Тестирование – челночный бег.	1
6	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины.	1
7	Тестирование – 6-минутный бег.	1
8	Удар ногой по мячу в цель. Подвижная игра «Вышибалы»	1
9	Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера.	1
10	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра-соревнование «Зигзаги»	1
11	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Ловишки»	1
12	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы»	1
13	Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!»	1
14	Передача мяча способом «снизу» в парах. Подвижная игра «Море волнуется раз!»	1
15	Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Точки»	1
16	Эстафеты с мячом на основе пройденного материала.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>16 часов</b>
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Догонялки»	1
18	Повторение понятий: стойка, строй, шеренга, колонна. Построение в шеренгу по команде	1
19	Ходьба и бег враспынную.	1
20	Повторение выполнения под счет. Ходьба под счет.	1
21	Движения прямой ногой. Поднимание на носки и перекат на пятки.	1
22	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину. Подвижная игра «Щуки-караси»	1
23	Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.	1

24	Перестроение в круг.	1
25	Перепрыгивание через шнур.	1
26	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	1
27	Ходьба и бег врассыпную. Прыжки с высоты.	1
28	Ходьба и бег врассыпную. Прыжки с высоты.	1
29	Перелезания со скамейки на скамейку.	1
30	Наклоны вперед с поворотами, в стороны.	1
31	Понятие «выполнение под счет»	1
32	Прохождение гимнастической полосы препятствий. Подвижная игра «Веселый мяч»	1
	<b>Занятия на открытом воздухе зимой</b>	<b>20 часов</b>
33	ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. Изучение комплекса ОРУ в зимний период	1
34	Ходьба и бег по снегу. Подвижная игра «Чей сугроб больше!»; Подвижная игра «Морозко»	1
35	Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности. Подвижная игра «Зимний калейдоскоп»	1
36	Подвижная игра «Сделай фигуру». Подвижная игра «Поймай комара»	1
37	Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности. Подвижная игра «Снежинки».	1
38	Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед. Подъем санок на горку.	1
39	Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10м на санках.	1
40	Самостоятельный спуск с горы длиной 30м на санках. Подвижная игра «Ловишки зимние с лентами»	1
41	Подвижные игры: «Саный поезд», «Зимние догонялки», «Ну-ка варежки надели!».	1
42	Самостоятельный спуск с горы длиной 30м на санках. Подвижная игра «Ловишки зимние с лентами»	1
43	Подвижные игры: «Саный поезд», «Зимние догонялки», «Ну-ка варежки надели!».	1

44	Торможение при спуске с горы. Подвижная игра «Снежная королева»	1
45	Спуск с горы с поворотом. Подвижная игра «Третий - лишний»	1
46	Торможение при спуске с горы на санях. Подвижная игра «Саный поезд»	1
47	Игра-соревнование «Мы мороза не боимся»	1
48	Спортивный праздник «Масленица»	1
49	Ведение большого мяча хоккейной клюшкой.	1
50	Ведение малого мяча хоккейной клюшкой.	1
51	Игра-соревнование «Зимние забавы»	1
52	Зимняя эстафета на основе пройденного материала.	1
	Легкая атлетика	16 часов
53	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Сделай фигуру»	1
54	Бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.	1
55	Бег 100м с учетом времени. Эстафета «Сделай круг»	1
56	Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета.	1
57	Спрыгивание с высоты 10 и 20 см. Подвижная игра «Перепрыгни через шнур»	1
58	Метание мячей разной массы и диаметра. Подвижная игра «Попадай-ка»	1
59	Метание мячей на заданное расстояние. Подвижная игра «Попадай-ка»	1
60	Легкоатлетическая эстафета на основе пройденного материала	1
61	Игра-соревнование «Быстрее. Выше. Сильнее».	1
62	Промежуточная аттестация.  Тестирование – метание малого мяча на дальность.	1
63	Тестирование – бег на скорость 30 метров.	1
64	Тестирование – прыжок в длину с места.	1
65	Тестирование – челночный бег.	1
66	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины.	1
67	Тестирование – 6-минутный бег.	1
68	Соревнования: «Веселые старты»	1



### 3 класс

№	Тема урока	Количество часов
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	<b>16 часов</b>
1	Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки школьника.	1
2	Выполнение команд по словестной инструкции.	1
3	Повороты по ориентирам.	1
	Прыжки в длину с места.	
4	Подвижная игра: «Побеги к своему цветку».	1
5	Прыжки в длину с места.	1
6	Основные положения и движения.	1
7	Подвижная игра: «Побеги к своему цветку».	1
8	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
9	Прыжки в длину с места. Подвижная игра: «Побеги к своему цветку».	1
10	Дыхательные упражнения. Подвижная игра: «День и ночь».	1
11	Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижная игра: «День и ночь».	1
12	Подвижная игра: «День и ночь».	1
13	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам.	1
14	Совершенствование ловли и передачи мяча. Подвижная игра: «У кого меньше мячей»	1
15	Совершенствование ловли и передачи мяча. Подвижная игра: «У кого меньше мячей»	1

16	Совершенствование ловли и передачи мяча. Подвижная игра: «Борьба за мяч»	1
	Гимнастика	<b>16 часов</b>
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Гуси-гуси! Га-га-га»	1
18	Повторение строевых команд. Построение в шеренгу по команде.	1
19	Понятие сед, присед. ОРУ в положении сед ноги врозь	1
20	Понятие «Перекат». Перекат назад из положения упор присев.	1
21	Перестроение в круг. Перепрыгивание через шнур.	1
22	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	1
23	Ходьба и бег врассыпную. Прыжки с высоты.	1
24	Ходьба и бег врассыпную. Прыжки с высоты.	1
25	Перелезания со скамейки на скамейку.	1
26	Техника безопасности при занятиях на гимнастической стенке. Подъем и спуск по гимнастической стенке.	1
27	Вис на гимнастической стенке. Подвижная игра «Веселый огород»	1
28	Перелезание с пролета на пролет на гимнастической стенке.	1
29	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1
30	Вис на рейке гимнастической стенки.	1
31	Вис на канате с раскачиванием	1
32	Прохождение гимнастической полосы препятствий.	1
	Занятия на открытом воздухе зимой	<b>20 часов</b>
33	ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. Изучение комплекса ОРУ на улице в зимний период	1
34	Ходьба и бег по снегу. Ходьба по прямым и наклонным скользким поверхностям. Подвижная игра «Зимние догонялки»	1

35	Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности. Подвижная игра «Зимний калейдоскоп»	1
36	Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности. Подвижная игра «Снежинки».	1
37	Самостраховка при спуске по скользким ступеням.	1
38	Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед. Подъем санок на горку	1
39	Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10м на санках.	1
40	Самостоятельный спуск с горы длиной 30м на санках. Подвижная игра «Ловишки зимние с лентами»	1
42	Подвижные игры: «Саный поезд», «Зимние догонялки», «Ну- ка варежки надели!».	1
41	Торможение при спуске с горы. Подвижная игра «Снежная королева»	1
43	Спуск с горы с поворотом. Подвижная игра «Третий - лишний»	1
44	Торможение при спуске с горы на санях. Подвижная игра «Саный поезд»	1
45	Игра-соревнование «Мы мороза не боимся»	1
46	Спортивный праздник «Масленица»	1
47	Ведение большого мяча хоккейной клюшкой.	1
48	Ведение малого мяча хоккейной клюшкой.	1
49	Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой.	1
50	Ведение мяча клюшкой с изменением направления и темпа	1
51	Ведение мяча клюшкой огибая предметы.	1
52	Зимняя эстафета на основе пройденного материала.	1
	Легкая атлетика	16 часов
53	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Комплекс ОРУ в движении.	1
54	Старт. Бег по подражанию. Подвижная игра «У медведя во бору»	1
55	Бег 150м с учетом времени. Чередование бега с ходьбой.	1
56	Перепрыгивание через линию, натянутый шнур.	1
57	Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). Подвижная игра «Зайка»	1
58	Прыжки в глубину с мягким приземлением. Подвижная игра «Десант»	1

59	Метание мячей разной массы и диаметра. Подвижная игра «Попадайка»	1
60	Игра-соревнование «Быстрее. Выше. Сильнее».	1
61	Бег с перепрыгиванием через линии и предметы высотой до 15 см.	1
62	Легкоатлетическая эстафета на основе пройденного материала.	1
63	Промежуточная аттестация. Тестирование – метание малого мяча на дальность.	1
64	Тестирование – бег на скорость 30 метров.	1
65	Тестирование – прыжок в длину с места.	1
67	Тестирование – челночный бег.	1
68	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины. Тестирование – 6-минутный бег.	1

#### 4 класс

№	Тема урока	Количество часов
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16 часов
1	Техника безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Попади в цель!»	1
2	Выполнение строевых команд. Перестроения. Ходьба строем.	1
3	Ловля и передача мяча в парах способом «из-за головы» и «от груди». Подвижная игра «Строим дом»	1
4	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы».	1
5	Ловля и передача мяча ударом об пол с изменением дистанций и темпа. Нижняя и верхняя передача мяча.	1
6	Ведение мяча одной рукой на месте. Подвижная игра «Прыгающий мяч»	1
7	Ведение мяча одной рукой на месте. Подвижная игра «Прыгающий мяч»	1
8	Ведение мяча одной рукой в движении. Подвижная игра «Собери - не ошибись!»	1
9	Ведение мяча на месте с передачей в парах.	1
10	Ведение мяча на месте, в движении с передачей в парах.	1
11	Ведение мяча в движении с передачей в парах. Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!»	1
12	Разучивание подвижной игры: «Минус пять».	1

13	Бросок мяча в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «Точки»	1
14	Ведение мяча на месте с броском в кольцо.	1
15	Передача мяча с броском в кольцо в парах.	1
16	Игра: «Мяч через сетку». Игра: «Мяч через сетку» с двумя мячами.	1
<b>Гимнастика</b>		<b>16 часов</b>
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Повторение строевых команд, перестроение. Ходьба строем	1
18	Положение упор лежа и стоя на коленях. Подвижная игра «Выбегай-ка»	1
19	Техника безопасности при выполнении упражнений с барьером. Перешагивание через барьер.	1
20	Перешагивание через барьер боком с изменением высоты барьера.	1
21	Перешагивание через барьер спиной с изменением высоты барьера.	1
22	Прыжок через барьер с места.	1
23	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
24	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1
25	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	1
26	Перестроение в круг. Перепрыгивание через шнур.	1
27	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	1
28	Ходьба и бег в рассыпную.	1
29	Перелезания со скамейки на скамейку	1
30	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1
31	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1
32	Вис на рейке гимнастической стенки.	1
<b>Занятия на открытом воздухе зимой</b>		<b>20 часов</b>
33	ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. ОРУ в зимний период	1
34	Повторение комплекса ОРУ. Подвижная игра «Караси и щуки»	1
35	Движение по скользким поверхностям шагом, бегом.	1

36	Спуск и подъем по наклонным скользким поверхностям. Подвижная игра «Зимушка-зима»	1
37	Ведение санок за веревку с поворотами и спиной вперед.	1
38	Ведение санок с объездом препятствий. Подвижная игра «Утята»	1
39	Техника безопасности при нахождении на горке и при спуске. Спуск с горы 30м на санках.	1
40	Торможение при спуске с горы на санях. Подвижная игра «Саный поезд»	1
41	Игра-соревнование «Мы мороза не боимся»	1
42	Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой.	1
43	Ведение мяча клюшкой с изменением направления и темпа.	1
44	Передача большого и малого мяча хоккейной клюшкой в парах	1
45	Удар клюшкой по большому и малому мячу.	1
46	Зимняя эстафета «Снежные забавы»	1
47	Удар клюшкой по мячу на дальность	1
48	Удар клюшкой по большому и малому мячу.	1
49	Удар клюшкой по мячу в цель.	1
52	Зимняя эстафета на основе пройденного материала.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16 часов</b>
53	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. ОРУ в движении шагом.	1
54	Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу.	1
55	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см.	1
56	Бег с перепрыгиванием через линии и предметы высотой до 15 см.	1
57	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед.	1
58	Прыжки с одной ноги на две. Подвижная игра «Попрыгунчики»	1
59	Прыжок в длину с разбега с изменением длины разбега.	1
60	Техника безопасности при метании. Метание 200г мяча на дальность.	1
61	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Порази цель».	1
62	Тестирование – метание малого мяча на дальность.	1
63	Тестирование – бег на скорость 30 метров	1

64	Тестирование – прыжок в длину с места.	1
65	Тестирование – челночный бег.	1
67	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины. Тестирование – 6-минутный бег.	1
68	Игра-соревнование «Веселые старты»	1

### **Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает:**

\*инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

\***дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;

\***спортивный инвентарь:** маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, тренажёры, и т.д.

#### Интернет – ресурсы:

1. learningApps.org <https://learningapps.org/>
2. Детские развивающие игры онлайн, детский сайт «Играемся»  
<https://www.igraemsa.ru/>
3. Инфоурок <https://infourok.ru/>
4. Мерсибо <https://mersibo.ru/>
5. Мультиурок <https://multiurok.ru>
6. Российская электронная школа РЭШ <https://resh.edu.ru>
7. Учи.ру <https://uchi.ru/>