государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Вольная Солянка муниципального района Кинель –Черкасский Самарской области

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 17/7-од__от _27.08.2020г

Директор школы_____Т.В.Герасимова

C=RU, O=ГБОУ ООШ с.Вольная Солянка, CN=Герасимова Т_В, E=gerasimova.tv@rambler.ru
0097ec49d5a7a9c4fd
2021-07-01 11:59:38

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(для обучающихся с ЗПР вариант 7.2)

по физической культуре

(полное наименование)

1(классы)

1 год

(срок реализации)

СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)
Должность: учитель физкультуры
Ф.И.О.Чиркова С.М.

«РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 27.08.2020 г.

Нормативная база программы:	**Аннотация к рабочей программе** 1.Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012; 1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, в редакции приказа Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 1644, от 31 декабря 2015 г № 1577); 2. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15); 3. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных организациях при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 28 декабря 2018 года № 345 с изменениями и дополнениями. 4. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных организациях при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 года № 253 с изменениями и дополнениями. 5. Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 09.06.2016 № 699; 6. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ ООШ с.Вольная Солянка 7. Примерная образовательная программа по физической культуре 1 - 4 классы Лях В.И. Москва «Просвещение » 2019,

Дата утверждения:	30.08.2020г
Общее количество часов:	34 ч
Уровень реализации:	Базовый
Срок реализации:	1 год
Автор рабочей программы:	Учитель физической культуры Чиркова С.М.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса «Физическая культура»

Планируемые результаты			
1 класс			
Предметные		**Метапредметные**	**Личностные**
Обучающиеся 1 класса научатся: - выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис на перекладине, лазание по гимнастической скамейке, перекаты, стойку на лопатках, мост, проходить станции круговой тренировки, лазать по	**Обучающие ся 1 класса получат возможность научиться:** • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и	**<u>Метапредметные результаты освоения курса:</u>** **<u>Регулятивные универсальные учебные действия:</u>** • преобразовывать практическую задачу в познавательную; • проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; • самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; • осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания; • самостоятельно оценивать правильность	**<u>Личностные результаты освоения курса:</u>** • Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей; • Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; • Развитие адекватных

гимнастической стенке, прыгать через скакалку самостоятельно, крутить обруч, выполнять разминку на месте, подтягиваться, отжиматься; пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и метание на точность, прыгать в длину с места, проходить полосу препятствий, выполнять чередование ходьбы и бега, эстафетный бег, развивать выносливость до 3 минут, бросать набивной мяч способами «из-за головы», пробегать дистанцию	укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. целенаправленно отбирать физические упражнения для	выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия. **<u>Познавательные универсальные учебные действия</u>** • осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети нтернет; • записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ; • создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; • осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; • осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; • осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты; • осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;	представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; • Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; • Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни; • Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия; • Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации; • Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; • Принятие и освоение социальной роли обучающегося,

300 м; • освоить стойку лыжника, передвигаться на лыжах ступающим шагом без палок, скользящим шагом без палок, подъем на склон, спуск со склона в основной стойке, проходить дистанцию 500м. • бросать и ловить мяч снизу на месте в парах, в кругу. Передавать мяч снизу на месте. Ведение мяча на месте. Самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры.	индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять легкоатлетические упражнения • выполнять эстетически красиво	• строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей; • произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач. **<u>Коммуникативные универсальные учебные действия</u>** • учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной; • учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; • понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; • аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; • продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников; • с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру	формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; • Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; • Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств; • Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

	гимнастические и акробатические комбинации; • играть в подвижные игры с элементами баскетбола; • выполнять передвижения на лыжах; • выполнять тестовые упражнения для оценки динамики	необходимую информацию как ориентир для построения действия; • задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; • осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; • адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.	

Содержание учебного предмета

№	Название раздела (темы)	Основное содержание
1.	**Знания по**	

	адаптивной физической культуре.	**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
2.	**Способы физкультурной деятельности**	**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр

3.	**Физическое совершенствование**	**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Гимнастика.*** Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне;

		выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности). Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.). ***Лёгкая атлетика.*** Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. ***Лыжная подготовка.*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. ***Подвижные игры и элементы спортивных игр.*** **На материале гимнастики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

		На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. **На материале лыжной подготовки:** эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. **На материале спортивных игр:** *Футбол*: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол*: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола. *Пионербол*: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу). *Волейбол*: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. ***Подвижные игры разных народов.*** «Игры народов России». Парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Сохрани равновесие», «Собери кегли», «Вытолкай соперника из круга»,«Защити своё плечо», «Перетащи соперника на свою сторону», «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию». **На материале гимнастики:** *Развитие гибкости*: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости. *Развитие координации*: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую;

		упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. *Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. *Развитие силовых способностей*: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка). **На материале лёгкой атлетики:** *Развитие координации*: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. *Развитие быстроты*: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. *Развитие выносливости*: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. *Развитие силовых способностей*: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15— 20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров,

		расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. **На материале лыжной подготовки:** *Развитие координации*: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. *Развитие выносливости*: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Коррекционная работа ведется в соответствии с рекомендациями ПМПК

1. Реализация коррекционной направленности обучения:

- выделение существенных признаков изучаемых явлений (умение анализировать, выделять главное в материале);
- опора на объективные внутренние связи, содержание изучаемого материала (в рамках предмета и нескольких предметов);
- соблюдение в определение объёма изучаемого материала, принципов необходимости и достаточности;
- введение в содержание учебных программ коррекционных разделов для активизации познавательной деятельности;
- учет индивидуальных особенностей ребенка, т. е. обеспечение личностно-ориентированного обучения;
- практико-ориентированная направленность учебного процесса;
- связь предметного содержания с жизнью;
- проектирование жизненных компетенций обучающегося;
- включение всего класса в совместную деятельность по оказанию помощи друг другу;
- привлечение дополнительных ресурсов (специальная индивидуальная помощь, обстановка, оборудование, другие вспомогательные средства).

2. Проектирование наряду с основными образовательными задачами индивидуальных образовательных задач для детей с ЗПР

Обязательным разделом рабочей программы в части календарно-тематического планирования является планирование коррекционной работы по предмету, которая предусматривает:

- восполнение пробелов в знаниях;
- подготовку к усвоению и отработку наиболее сложных разделов программы;
- развитие высших психических функций и речи обучающихся.

3. Использование приёмов коррекционной педагогики на уроках:

- наглядные опоры в обучении; алгоритмы, схемы, шаблоны;
- поэтапное формирование умственных действий;
- опережающее консультирование по трудным темам, т.е. пропедевтика;
- безусловное принятие ребёнка, игнорирование некоторых негативных поступков; обеспечение ребёнку успеха в доступных ему видах деятельности.

Особенности адаптации рабочей программы по предмету «Физическая культура» Изучение предметной области «Физическая культура» должна обеспечить:

- осознание значения здоровья в повседневной жизни человека;
- понимание значения спорта в современном мире;
- формирование представлений о спорте как части общечеловеческой культуры.

В результате изучения предметной области «Физическая культура» обучающиеся с ЗПР развивают логическое мышление, получают представление о спорте; учатся применять знания в повседневной жизни; овладевают умениями учебных задач; развивают интуицию.

Нагрузка на занятиях АФК осуществляется с учетом возраста школьников, показателей их физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса.

Занятия АФК включают в себя три периода:

1. Вводный период проводится в виде тестирования. По его итогам получаем оценку функционального состояния организма ребенка.

2. Основной период включает в себя: упражнения по совершенствованию дыхания; общеразвивающие упражнения; корригирующие упражнения; тренировки мышечной дыхательной и сердечно - сосудистой систем с индивидуальным дозированием нагрузки и дальнейшим её возрастанием.

3. Заключительный период, в ходе которого осуществляется дальнейшее совершенствование и закрепление техники выполнения общих развивающих упражнений и индивидуальных комплексов (основного и сопутствующих заболеваний, на оснований) специальных упражнений. На этом этапе подводятся итоги всех занятий, даются рекомендации для самостоятельных занятий ***Адаптивная физическая реабилитация.***

Общеразвивающие упражнения.

***Коррекционно-развивающие игры*:** «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками;

упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок»,

«скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными

движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и

опускание на пятки с мешочком на голове;

Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков:

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс, стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 Х 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в

модультоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из

5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Тематическое планирование 1 класс

№	Название раздела (темы)	Количество часов	Основное содержание	Количество контрольныхнормативов
1.	Основы знаний	В процессе уроков		
2.	Лёгкая атлетика	**15**	Т/Б по лёгкой атлетике.ОРУ. Разновидности ходьбы. Обычный бег. П/и -"Два мороза".ОРУ. Разновидности ходьбы. Обычный бег. П/и -- " Вызов номеров". Бег с ускорением. Бег - 30м.ОРУ. Бег с ускорением 30м, 60м. П/И - " Вызов номеров". Развитие скоростных качеств.ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте.Прыжок в длину с места." Класс смирно".ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте.Прыжок в длину с места." Класс смирно". " Два мороза"ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя. П/И- " Метко в цель". " К своим флажкам". ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя. П/И- " Метко в цель". К своим флажкам". Развитие скоростно-силовых качеств.ОРУ. Равномерный бег(3мин.) Чередование ходьбы, бега. П/И- "Пятнашки". Развитие выносливости. ОРУ. Челночный бег 3х10м. Эстафетный бег. П/И -"Волк во рву".	
3.	Подвижные игры	**9**	Т/Б по подвижным играм. Правила игры. ЗОЖ. ОРУ. П/И - "Класс смирно". Игры-эстафеты. ОРУ.П/И-"Пятнашки".Развитие выносливости. П/И - " Два мороза".ОРУ. Развитие прыгучести. П/И "Удочка".ОРУ. Развитие координации. П/И- "Посадка картошки". " Удочка". ОРУ. Развитие скоростных качеств. П/И -"Пятнашки". ""Волк во рву".ОРУ. Игры эстафеты по интересам.	

4.	Гимнастика	**12**	Т/Б на уроках гимнастики. Режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.ОРУ. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей. ОРУ. Перестроения по звеньям. Размыкание на вытянутые руки. Повороты на месте. Обучение кувырку вперед. П/И- "Змейка".ОРУ.Повторение строевых упражнений. Кувырок вперед, назад. Ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, лестнице.ОРУ.Строевые упражнения. Совершенствование кувырков, обучение стойке на лопатках. П/И -	
			"Удочка". ОРУ. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке (перешагивание через мячи). Перелазание через "коня".ОРУ. Лазание по канату. Преодоление полосы препятствия из 4 . П/И-" Класс смирно".	
5.	Подвижные игры	**12**	Т/Б по подвижным играм, эстафетам. П/И- " Быстро по местам". ОРУ. П/И "К своим флажкам", "Два мороза", эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.ОРУ. Эстафеты с предметами.ОРУ. Эстафеты - " Посадка картошки". П/И-"Пятнашки", "Лиса и куры". ОРУ. " Метко в цель", "Удочка". Полоса препятствий. Развитие скоростно - силовых способностей.ОРУ. П/И "К своим флажкам", "Два мороза", эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств. ОРУ. П/И "К своим флажкам", "Прыгающие воробушки", эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств.ОРУ. Игры по интересам. Итоги 2 четверти.	

6.	Лыжная подготовка	**27**	Т/Б. на уроках по лыжной подготовке. Требования к одежде. Подбор лыж, переноска лыж.Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг. Повороты на месте.Ступающий шаг без палок, скользящий шаг- обучение. Повороты.Совершенствование скользящего шага без палок. Ступающий шаг без палок, скользящий шаг- обучение. Повороты. Равномерное передвижение до 1км.Обучение подъёмам на пологий склон. Спуски в низкой стойке. Ступающий шаг без палок, скользящий шаг- обучение. Повороты.Работа рук при передвижении одновременным шагом. Дистанция - 800м. Техника отталкивания палками в скользящем шаге. Спуски и подъёмы.Равномерное передвижение до 1км. Катание с горки. Повороты на месте переступанием. Равномерное передвижение до 1км. Подъёмы и спуски под уклон.Совершенствование скользящего шага без палок.Равномерное передвижение до 1км. Катание с горки. Подъёмы и спуски с небольших склонов.Равномерное передвижение до 1км. Катание с горки.Свободное катание. Итоги 3 четверти.	
7.	Подвижные игры	**9**	Т/Б по подвижным играм. Правила игры. ЗОЖ. ОРУ. П/И - "Класс смирно". Игры-эстафеты.ОРУ. П/И- "Пятнашки". Развитие выносливости. П/И - " Два мороза".ОРУ. Развитие прыгучести. П/И "Удочка".ОРУ. Развитие координации. П/И- "Посадка картошки". " Удочка". ОРУ. Развитие скоростных качеств. П/И -"Пятнашки". ""Волк во рву".ОРУ. Игры эстафеты по интересам.	

8	Лёгкая атлетика	**15**	Т/Б по легкой атлетике. Личнаягигиена . Разновидности бега и ходьбы.ОРУ. Разновидности ходьбы. Обычный бег. ОРУ. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег - 30м.ОРУ. Бег с ускорением 30м, 60м. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте.Прыжок в длину с места." Класс смирно".ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте.Прыжок в высоту "перешагиванием".ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя. ОРУ. Бросок набивного мяча(0,5-1 кг.) Развитие скоростно- силовых качеств.ОРУ. Равномерный бег(3мин.). Развитие выносливости.ОРУ. Равномерный бег до 6 мин. Итоги 4 четверти.	