

Приложение к адаптированной основной  
общеобразовательной программе  
начального общего образования для детей с  
расстройствами аутистического спектра  
(вариант 8.2)

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Парфеньевская средняя общеобразовательная школа»  
Парфеньевского муниципального района Костромской области**

**РАССМОТРЕНА**  
на Педагогическом совете  
Протокол № 7 от  
«30» декабря 2020г.



**Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
по адаптированной основной общеобразовательной  
программе начального общего образования обучающихся 1  
дополнительного класса с расстройствами аутистического  
спектра**

**Парфеньево**

**2020г.**

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Общая характеристика учебного предмета .....	4
3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.....	5
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.....	5
5. Содержание учебного предмета .....	6
6. Календарно-тематическое планирование .....	8
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.....	20
8. Планируемые результаты изучения учебного предмета .....	20

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (вариант для детей с РАС), ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу «Школа России». Программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы ОУ, Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура». Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Программа рассчитана на 99 часов при трёхразовых занятиях в неделю для 1 дополнительного класса.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с РАС учитывает особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности, особые образовательные потребности, обеспечивает комплексную коррекцию нарушения развития и социальную адаптацию. В основу стандарта для обучающихся с РАС положен системно-деятельностный и дифференцированный подход, осуществление которого предполагает обеспечивающего овладение ими содержанием образования и предметно- практической деятельности. В программе по физической культуре для обучающихся 1 дополнительного класса с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют формирование детей по физкультурным группам: основная (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку в соответствии с возрастом, сдающая тесты физической подготовки), подготовительная (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку с незначительными ограничениями, сдающая тесты физической нагрузки), специальная (категория детей по состоянию здоровья освобождается от физической

нагрузки, осваивает учебный материал теоретически: доклад, конспект в тетради по физической культуре).

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

### **Цели и задачи курса**

**Целью** обучения физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- Формирование первоначальных представлений о физической культуре.
- Овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
- Развитие кинетической и кинестетической основы движений.
- Преодоление дефицитности психомоторной сферы.
- Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.
- Поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе.

### **Структура курса**

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала "Знания о физической культуре", "Способы двигательной деятельности", "Физическое совершенствование".

Содержание раздела "Знания о физической культуре" отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел "Способы двигательной активности" содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнении и контроле.

Содержание раздела "Физическое совершенствование" ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные

навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из базовых видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: "Гимнастика с основами акробатики", "Легкая атлетика", "Подвижные и спортивные игры", "Лыжная подготовка". При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Допускается для бесснежных районов ОРФ заменять тему "Лыжная подготовка" на углубленное освоение содержания тем "Гимнастика" и "Подвижные игры".

В разделе "Общеразвивающие упражнения" предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

### **3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Предмет "Физическая культура" изучается в 1 дополнительном классе в объеме 99 ч. в год (3 часа) в неделю.

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), выражающихся в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели (с помощью учителя);

- Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками;

- Умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты:**

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- Проявление положительных качеств личности в различных ситуациях и условиях;

- Оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Предметные результаты:**

- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;

- Участие в совместных со сверстниками подвижных играх и элементах соревнований;

- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

## **5.Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и

проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### **Физическое совершенствование**

#### *Гимнастика с основами акробатики*

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползание; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

#### *Легкая атлетика*

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

#### *Лыжные гонки*

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»;

«На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

*Подвижные игры*

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки»,

«Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

## 6. Календарно-тематическое планирование

№	Раздел	Тема	Содержание: виды учебной деятельности
1	Знания о	Техника безопасности	Познакомить с правилами поведения на

	физической культуре	уроках л/а Обучение построения шеренгу и колонну	уроках л/а; учить слушать выполнять команды на построение.
2		Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.	Физическая культура как система разнообразных занятий ФУ, ФУ, закаливанием, подвижными и спортивными играми, играми, туризмом. Связь занятий ФК со здоровьем, со здоровьем, физическим развитием и физической подготовкой.
3	Легкая атлетика	Обучение построению в шеренгу, в е старту. Разучивание игры «Ловишка»	Учить выполнять команды: «Смирно!» «Равняйся!», построение в шеренгу, колонну по одному; техника старта.
4		Совершенствование выполнения строевых упражнений. Техника старта в беге. Разучивание игры «Салки с домом»	Повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну; учить технике «высокого старта» в беге на 30 м
5		Техника челночного бега 3×10м Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Учить технике бега, учить бегу с изменением направления движения
6		Обучение прыжкам в длину Обучение «расчету по порядку». Контроль пульса.	Учить легкоатлетическим упражнениям – прыжок в длину с места; соблюдать правила безопасности во время приземления.
7		Тесты общей физической подготовки: прыжок в длину с места челночный бег 3×10м П/игра «Вызов номера»	Определить показатели физических качеств: скоростно-силовые показатели способности и ловкость
8		Обучение прыжкам в высоту. Контроль пульса. П/игра «Зайцы в огороде»	Учить технике легкоатлетических упражнений – прыжок в высоту; соблюдать правила безопасности во время приземления.
9		Обучение прыжкам в высоту.	Учить технике легкоатлетических упражнений – прыжок в высоту; соблюдать правила безопасности во время приземления.
10		Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	Учить технике метания мяча на дальность; выполнение подготовительных и подводящих упражнений, выполнение имитации техники движений.

11		Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	Учить технике метания мяча на дальность; выполнение подготовительных и подводящих упражнений, выполнение имитации техники движений.
12		Техника метания в цель П/игра: „Салки с мячом”	ОРУ. Комплекс упражнений подготовительных на верхний плечевой пояс. Имитационные упражнения техники метания в цель. Проведение метательных упражнений в цель
13	Знания о физической культуре	История развития физической культуры и первых соревнований	Рассказать, как появилась физическая культура. Как проходили первые соревнования в Др. Греции
14	Легкая атлетика	Бросок малого мяча	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/игра «Попади в мяч», «Кто дальше бросит»
15		Бросок малого мяча	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/игра «Попади в мяч» «Кто дальше бросит»
16		Бег по дистанции в парах. Правила Старта и финиширования. Разучивание игры: «У ребят порядок строгий»	ОРУ. Развитие скоростных качеств. Учить технике старта, стартового разгона, финишированию. Правила бега в парах по дистанции
17		Техника встречной эстафеты	ОРУ. Спецбеговые упражнения разминки. Имитация техники перемещения встречной эстафеты; отработка техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег по командам.
18		Тесты общей физической подготовки: подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед	Определить показатели физических качеств: гибкость, силовые способности.
19		Техника безопасности на уроках подвижных	Учить запоминать временные отрезки; учить выполнять игровые упражнения

		игр ( п/и). Разучивание русской народной «Горелки»	из п/игр разной функциональной направленности
20		Обучение перестроению в две шеренги. Обучению подъёму туловища. Контроль Двигательных качеств: подъём туловища за 30 сек	Учить выполнять построения; учить правильно выполнять подъём туловища
21		Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке Разучивание игры «Совушка»	Учить выполнять прямой хват при выполнении вис; познакомиться с правилами подвижной игры «Совушка»
22		Прыжки и их разновидность Подвижная игра «Попрыгунчики»	Учить способам прыжка на одной ноге, в длину, в высоту, с места; Разучить правила игры «Попрыгунчики»
23		Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки	Раскрыть понятие утренней зарядки; Раскрыть её положительные стороны влияния на организм, разучить упражнения утренней зарядки
24		Режим дня школьника. Обучение отжимания от пола. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Определить понятие режим дня, научить составлять план режима дня школьника; обучить способам выполнения подготовительных и основных упражнениям отжим от пола, разучить правила игры «Охотник и зайцы»
25		Физкультминутка, её значение в жизни человека. Маршировка под сопровождение стихов, речёвки. Упражнения в паре с обручем	Раскрыть значение физкультминутки через Её проведение после физической нагрузки; отработать технику шага под сопровождение слова; разучить упражнения в паре
26		Обучение прыжкам со скакалкой Разучивание игры «Солнышко»	Учить выполнять прыжки через скакалку; соблюдать правила техники безопасности; Разучить правила игры «Солнышко»
27		Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Совершенствование кувырков вперед	Учить выполнять командные действия в эстафете; совершенствовать кувырки вперед
28	Гимнастика	Техника безопасности	ОРУ. Обучить приемам лазанья;

	с основами акробатики	на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке. Обучение упражнениям на формирование осанки	формировать знания по укреплению осанки с помощью упражнений
29		Обучение правилам лазания по наклонной лестнице, скамейке. Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!»	ОРУ. Учить выполнять лазанье разными способами
30		Техника упражнений акробатики: наклон вперед из положения сед на полу, «мост», полушпагат.	ОРУ. Учить технике акробатики «Мост» полушпагат, наклон вперед
31		Техника упражнений акробатики: наклон вперед из положения сед на полу, «мост», полушпагат.	ОРУ. Учить технике акробатики «Мост» полушпагат, наклон вперед
32		Техника «стойка на лопатках», «мост» «лодочка», «рыбка» Обучение прохождения полосы препятствий	ОРУ. Развивать двигательные качества «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка» во время прохождения полосы препятствий
33	Знания о физической культуре	Как возникли физические упражнения.	Связь ФУ с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека
34		Обучение способам перестроения: смыкание и размыкание. Техника кувирка вперед. Подвижная игра «Лиса и куры»	ОРУ. Формировать способы построения и перестроения из одной колонны в четыре; развивать внимание; формировать технику кувирка вперед
35		Обучение лазанию по канату Совершенствование упражнений с гимнастическими палками Подвижная игра «Ноги на весу»	ОРУ. Учить лазанию по канату, соблюдая технику безопасности
36		Обучение вращению обруча и	ОРУ. Учить технике вращения обруча; совершенствовать умение выполнять

		упражнениям разминки с обручем	упражнения круговой тренировки
37		Развитие выносливости в круговой тренировке	ОРУ. Учить технике вращения обруча; Совершенствовать умение выполнять упражнения круговой тренировки
38		Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений (кувырки, «мост»)	Учить выполнять упражнения акробатики, соблюдая правила безопасности; совершенствовать лазанье; перелезание по гимнастической стенке
39		Тестирование техники акробатических элементов: кувырок вперёд, положение «мост». Разучивание игры «День и ночь»	Тестирование физических качеств: гибкости и ловкости в выполнении двигательных действий кувырок вперёд и положение «мост» Разучить правила игры «День и ночь»
40		Режим школьника. Игровые упражнения на внимание «Запрещенное движение» „Два Мороза”	Формировать понятие режим дня и составить его в классе; Развивать внимание через специальные упражнения и п/и „Два Мороза”
41		Обучение упражнениям на гимнастической скамейке Совершенствование лазанья и перелезания по гимнастической стенке Разучивание игры „Бездомный заяц”	Учить выполнять упражнения, используя гимнастические снаряды
42		Осанка и её значение для Комплекс упражнений «Ровная спина» П/и: «Аист»	Учить выполнять с гимнастической палкой или скакалкой; Совершенствовать равновесие на одной ноге через П/и: «Аист»
43		Обучение парным упражнениям Тестирование техники акробатических элементов равновесия: «ласточка», „мост” «березка»	Учить выполнять парные упражнения Контрольные тесты по технике двигательных действий
44		Развитие	Закреплять навыки выполнения

		двигательных качеств «Веселые старты»	основных видов движений; выполнять командные действия; соблюдать правила безопасности
45	Подвижные игры разных народов	Техника безопасности на уроках подвижных игр народов Проведение подвижной игры „Медведь во бору” «Совушка» «Резиночки» (Русские игры)	Формировать правила техники безопасности Развивать физические и двигательные качества: ловкость, внимание, быстроту Разучить правила п/игр: «У медведя во бору!» «Совушка» «Классики»
46		Проведение подвижной игры «Горячий камень» (Русские игры) «Кегельбан» (Англия)	Формировать умение ориентироваться на слово при организации действий как условие развития его произвольности Развитие меткости, находчивости, ловкости; умение ориентироваться в пространстве
47		Проведение п/игры «Жмурки» (Русские игры) «Вышибалы» (Англия)	Разучить правила организации и проведения п/игры; Формировать технику двигательного действия в игре: слуховое восприятие и внимание, быстроту и ловкость, меткость в цель
48		Организация и проведение п/игры на оценку	Определить организаторские способности проведения п/игр и знание правил п/игры на оценку по выбору обучающихся.
49	Лыжные гонки	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Подбор одежды в зависимости от погодных условий Техника передвижения ступающим шагом.	Упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне
50		Обучение технике Повороты переступанием. Подвижная игра «Снежки»	Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.
51		Обучение технике подъема и спуска под уклон.	Подвижная игра «Кто быстрее нарисует на лыжах солнце».
52		Обучение технике подъема и спуска под уклон.	Подвижная игра «Кто быстрее нарисует на лыжах солнце».
53		Способы ФД: Личная гигиена человека. Разучивание игр «Запрещенное	Учить выполнять игровые упражнения разной функциональной направленности; Рассказать о правилах личной гигиены человека

		движение», «Два мороза»	
54		Обучение технике передвижение ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже.	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку», «Самокат»
55		Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Торможение в полуприседе.	То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину Игра «Кто быстрее!»
56		Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню
57		Способы ФД: Организация и проведение утренней зарядки и п/игры на снегу «Самокат»	Рассказать о правилах проведения утренней зарядки и её значение для здоровья человека. Учить выполнять игровые упражнения разной функциональной направленности;
58		Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Передвижение скользящим шагом
59		Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Передвижение скользящим шагом
60		Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	Отработка техники стойки на лыжах. Развитие выносливости в прохождении дистанции 1000 м в равномерном темпе. Игра «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит?».
61		Передвижение ступающим шагом в шеренге.	Отработка техникостойки на лыжах; Учить сохранятьинтервал между другими обучающимися вовремя выполненияступающего шага в шеренге; Учитьтехнике перемах на месте
62		Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	Отработка техникаступающего шага; Отработка техникискользящего шага безпалок на дистанции30 м. Игра – эстафета «Ктобыстрее» без палок.
63		Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	Упражнение: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжкина месте; приставныешаги в сторону. Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее»

64		Проведение комплекса физических упражнений утренней зарядки	Упражнения утренней зарядки выполняются в определенной последовательности: на подтягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног.
65		Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками.	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».
66		Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	Скользящим шагом под пологий уклон с широкими размахиваниями руками. То же с палками держат их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?»
67		Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м.	Проведение комплекса разминки на верхний плечевой пояс и спину. Поворот переступанием вокруг пяток лыж.
68		Контрольное выполнение техники передвижения на лыжах	Выполнение техники передвижения на лыжах на оценку: -техника передвижения скользящим шагом; -техника поворотов на месте способом переступания.
69	Подвижные игры с основами спорт игр волейбол	Техника безопасности на уроках п/игр с основами сп/игр спортивных игр Передача и ловля мяча в парах. П/и: «Наперегонки с мячом!»	Прослушивают инструктаж ТБ по спортивным играм в сп/зале. Проводят комплекс разминки. Знакомятся с новой игрой – волейбол. Выполняют упражнения передачи и ловля мяча в парах. Организуют п/игру «Наперегонки с мячом!»
70		Обучение технике передачи мяча от плеча и ловле мяча в парах. П/и «Займи быстрее место!»	Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами. Овладевают стойкой игрока. Выполняют технику передачи мяча в парах
71		Обучение технике передачи ловли мяча через сетку. Правила игры у сетки. П/и: «Передачи в кругу!»	Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами. Овладевают стойкой игрока. Выполняют технику передачи мяча в парах через сетку.
72		Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке. П/и: «Ловля мяча	Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами. Знают расстановку на площадке и выполняют переход. Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку. Организуют п/игру с мячом.

		после ускорения»	
73		Техника подачи одной рукой от сетку в стойке игрока	Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами. Знают расстановку на площадке и выполняют переход. Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку. Выполняют стойку игрока при подаче. Выполняют технику подачи одной рукой. Организуют п/игру с мячом.
74		Правила перехода по площадке. Игра у сетки в прыжке.	Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами. Знают расстановку на площадке и выполняют переход. Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку. Выполняют стойку игрока при подаче. Выполняют технику подачи одной рукой. Организуют п/игру с мячом.
75		Круговая разминка с мячами. Передачи мяча от груди, из-за головы. Игра у сетки. П/и: «Вышибалы малыми мячами!»	Проводят разминку по кругу с мячами в парах; отрабатывают технику владения мячом в парах от груди, из-за головы; Организуют игру между собой.
76		Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи.	Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами. Знают расстановку на площадке и выполняют переход. Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку. Выполняют стойку игрока при подаче. Выполняют технику подачи одной рукой. Организуют п/игру с мячом.
77		Правила трех шагов у сетки. П/и: «Осада города»	Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами. Знают расстановку на площадке и выполняют переход. Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку. Выполняют стойку игрока при подаче. Выполняют технику подачи одной рукой. Организуют п/игру с мячом.
78		Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол.	Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами. Выполняют технику подачи и ловли мяча в стойке игрока; Выполняют технику игры у сетки: три шага – бросок через сетку
79	Подвижные игры с основами спорт игр футбол	Т.Б. на уроках п/игр. Спорт. Форма и обувь. Освоение координационных способностей в п/игре: «Стань правильно!» «Быстро по местам!»	Прослушивают инструктаж ТБ по спортивным играм в сп/зале. Проводят комплекс разминки. Знакомятся с новой игрой – футбол. Выполняют упражнения передачи и ловля мяча в парах. Организуют п/игру.

		«Охотники и утки!»	
80		Техника способов перемещения по площадке в игре футбол.	Организуют проведение разминки на гибкость и быстроту. Отрабатывают технику стойки и перемещения игрока по площадке. Отрабатывают технику остановки и удара по мячу «щечкой». Получают знания о разметке игрового поля и ворот.
81		Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол.	Организуют проведение разминки на гибкость технику стойки и перемещения игрока по площадке. Отрабатывают технику остановки и удара по мячу «щечкой». Получают знания о разметке игрового поля и ворот.
82		Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу» «Вызов номеров»	Организуют разминку с классом. Рассказывает о правилах игры. Проводит п/игру по правилам. Подводит итоги игры, объявляет лучших игроков.
83		Техника стойки и перемещения игрока по площадке. Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.	Проведение комплекса упражнений разминки на игровой площадке в игре футбол. Выполнение спецбеговых упражнений на перемещение игрока в игре. Отработка техники двигательного действия в игре футбол: Удар по мячу внутренней стороной стопы с места и с разбега по воротам и в передачах друг другу.
84		Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.	Проведение комплекса упражнений разминки на игровой площадке в игре футбол. Выполнение спецбеговых упражнений на перемещение игрока в игре. Отработка техники двигательного действия в игре футбол: удар по мячу внутренней стороной стопы с и с разбега по воротам и в передачах друг другу.
85		Проведение п/игры на развитие координации движений и внимания («Смена мест» «Салки-догонялки» «Антивышибалы» «Перехвати мяч»)	Организуют разминку с классом. Рассказывает о правилах игры. Проводит п/игру по правилам. Подводит итоги игры, объявляет лучших игроков.
86		Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении.	Проведение комплекса упражнений разминки с мячом. Отработка техники стойки и перемещения в игре футбол. Отработка техники остановки мяча

		Техника удара по воротам.	(прижатием стопы мяча), удар по мячу.
88		Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении. Техника удара по воротам.	Проведение комплекса упражнений разминки с мячом. Отработка техники стойки и перемещения в игре футбол. Отработка техники остановки мяча (прижатием стопы мяча), удар по мячу.
89		Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам.	Знают технику стойки и перемещения в игре футбол. Знают разметку игрового поля и ворот. Знают понятие штрафного удара и свободный удар. Демонстрируют технику игры в футбол. Адекватно воспринимают оценку учителя; знают параметры оценки.
90	Легкая атлетика	ТБ на уроках л/атлетики. Техника старта и стартового разгона. Разучивание п/игры «Пустое место»	Провести инструктаж техники безопасности на уроках л/атлетики; Обучить технике старта и стартового разгона в парах; Разучить правила п/игры «Пустое место»
91		Техника старта и бега по прямой. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь П/и: «Быстро по местам»	Совершенствовать технику бега по прямой; выявить уровень развития гибкости, быстроты и ловкости. Способом тестирования; Организовать проведение п/игры учащимися
92		Техника высокого старта. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.; вис на согнутых руках на перекладине П/и: «Волк во рву»	Совершенствовать технику высокого старта в развитии быстроты и ловкости; определить уровень развития скоростно-силовых способностей способом тестирования: подъем спины за 30 сек; Вис на согнутых руках на время; Разучить правила п/игры «Волк во рву»
93		Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение» П/и: «Салки-догонялки»	Совершенствовать технику низкого старта; учить бегу с ускорением

94		Техника метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность П/и: «День - ночь»	Учить правильной постановке руки при метании мяча в цель и на дальность
95		Техника встречной эстафеты на 30 м. Разучивание п/игры с элементами волейбола	Развивать скоростно-силовые и координационные качества на спринтерские дистанции встречной эстафеты; Разучить правила п/игры «Снайпер»
96		Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!»	Развивать прыгучесть, быстроту и ловкость в эстафете; совершенствовать технику прыжка в длину с места и определить уровень физической подготовки;
97		Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении. П/и: «Кто быстрее!»	Совершенствовать технику равновесия в прохождении полосы препятствий; Развивать быстроту и внимание в п/игре «Кто быстрее!»
98		Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки. Прыжки через скакалку на перегонки.	Совершенствовать беговые упражнения в сочетании упражнений на внимание; совершенствовать элементы прыжков через скакалку; Проведение командной игры в футбол
99		П/игры на выбор учащимися (футбол, гандбол, вышибалы и др.) Подведение итогов года.	Совершенствовать беговые упражнения в сочетании упражнений на внимание; совершенствовать элементы прыжков через скакалку; Проведение командной игры в футбол

## 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

- Лях В.И. мой друг – физкультура: Учеб. Для учащихся 1-4 кл.нач. шк./В.И. Лях – 2 изд. – М.

## 8. Планируемые результаты изучения учебного предмета

- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;

- Участие в совместных со сверстниками подвижных играх и элементах соревнований;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.