

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена для обучающихся 1 (дополнительного) класса, обучающихся по АООП для детей с ОВЗ, имеющих ЗПР (вариант 7.2.) на основе:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования(ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).
- Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ на 2021-2022 учебный год;
- учебного плана ОКОУ «Дмитриевская школа-интернат» на 2021-2022 учебный год;
- положения о составлении рабочей программы учебного курса плана ОКОУ «Дмитриевская школа-интернат» на 2021-2022 учебный год.

Программа ориентирована на учебник :«Физическая культура», В. И. Лях , 2016 год, 1-4 класс.

### Цели и задачи курса:

**Цель:** изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с задержкой психического развития (ЗПР). Это связано с недостатками психофизического развития: несовершенством пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации,

трудностями произвольной регуляции деятельности, организации движений в соответствии с речевой инструкцией.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

*С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 дополнительном классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:*

- учить выполнять двигательные задания в соответствии с инструкциями учителя;
- формировать потребность в занятиях физической культурой;
- совершенствовать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- обучать передвижению на лыжах, плаванию;
- учить сохранять правильную осанку;
- укреплять двигательную память;
- учить пользоваться в самостоятельной деятельности навыками, полученными на уроках.

## *Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета*

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры. Обучающиеся учатся подбору одежды, обуви и инвентаря, соблюдению правил личной гигиены. Выполнение физических упражнений позитивно влияет на физическое развитие и развитие физических качеств, оно развивает разные группы мышц.

Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий координирует движения, улучшает межполушарное взаимодействие. Упражнения в поднимании и переноске грузов улучшают бытовую ориентировку, практические умения.

Занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, плаванием, подвижными играми и элементами спортивных игр способствуют развитию гибкости, улучшению координации, формированию осанки, укреплению мышечного корсета, повышению выносливости и скоростных качеств, становлению и совершенствованию коммуникативных навыков.

Коррекционно-развивающие упражнения улучшают не только моторику, но способствуют овладению умением управлять дыханием, укрепляют мышцы спины, осуществляют профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия,

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. Так, по

окончании 1 класса у обучающихся с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Недостаточная сформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. Кроме того в большинстве случаев у детей может отмечаться повышенная возбудимость, двигательная расторможенность или существенная моторная неловкость. Обучающиеся нуждаются в дополнительных стимулах и поощрениях.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по следующим параметрам:

*Личностные результаты* освоения ПРП для 1 дополнительного класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

**Метапредметные результаты** освоения ПРП для 1 дополнительного класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **метапредметные результаты** могут быть обозначены следующим образом.

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:**

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:**

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:**

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;

- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по направлениям:

***Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:***

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

***Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется*** в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

***Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:***

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

***Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется*** в умении находить компромисс в спорных вопросах.

**Предметные** результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в ПрАООП как:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

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

3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

## **Содержание программы**

### **Знания по 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.** Основы спортивной техники изучаемых упражнений. Значение физической культуры для формирования первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### **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.

### **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.**

*Организуемые 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.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Ходьба, бег, метания, лазание. 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).

#### **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.

*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.



## **Лыжная подготовка.**

Передвижение на лыжах; 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:* упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол:* стойка баскетболиста; подвижные игры на материале баскетбола. *Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. *Волейбол:* подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Подвижные игры разных народов.*

*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».

## **Адаптивная физическая реабилитация**

### **Общеразвивающие упражнения.**

#### **На материале гимнастики.**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; 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; 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), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения).

### **На материале лёгкой атлетики.**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*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.

*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); 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); 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 лыжных гонок.**

*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;

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

### **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, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание 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; поднятие 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!», «Равняйся!», «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 X 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:* ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание 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 модуль-тоннель; 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.

### **Место предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом ОКОУ «Дмитриевская школа-интернат» рабочая программа по физической культуре в 1 классе реализуется в объеме 3 часа в неделю, 99 часов в год, период обучения – 33 недели.

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов: в случае выпадения даты урока на праздничный день, переноса Правительства РФ дней отдыха, введение карантина (Приказ на основании

распорядительного акта учредителя). Прохождение программы обеспечивается за счет уплотнения программного материала, увеличения доли самостоятельного изучения, дистанционного обучения через сайты, электронную почту учителя и обучающихся, либо на дополнительных занятиях и индивидуальных консультациях.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся:**

**Обучающиеся должны знать:**

- подвижные игры;
- основы здорового образа жизни (правила личной гигиены, значение физической культуры для здоровья);

**Обучающиеся должны уметь:**

- понимать значение занятий физической культурой для здоровья;
- использовать основные виды движений и спортивные навыки в самостоятельной деятельности;
- прыгать в длину с места, метает малый мяч на дальность;
- сохранять устойчивое равновесие на ограниченной опоре;
- выполнять спортивные упражнения с лыжами;
- выполнять упражнения в воде;
- играть в подвижные игры, выполнять правила командного взаимодействия.

### **Тематическое планирование.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Легкая атлетика	36

2.	Гимнастика с элементами акробатики .	26
3.	Лыжная подготовка.	21
4.	Подвижные игры.	16
	Итого	99

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Ко л- во ча со в	Дата		Оборудова ние
			План.	Факт.	
<b>Легкая атлетика.</b>					
1.	Разновидности ходьбы.	1			Свисток
2.	Разновидности ходьбы.	1			Свисток
3.	Бег с ускорением. Бег30 м.	1			Свисток Секундомер
4.	Бег с ускорением. Бег30 м.	1			Свисток Секундомер
5.	Бег с ускорением. Бег 60 м.	1			Свисток Секундомер
6.	Прыжки на одной ноге, на двух ногах.	1			Свисток



7.	Прыжки с продвижением вперед.	1			Свисток
8.	Прыжок в длину с места.	1			Свисток
9.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.	1			Мяч.
10.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с	1			Мяч.
11.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания	1			Мячи.
12.	Бег по пересеченной местности Равномерный бег (3 минуты).	1			Свисток
13.	Равномерный бег (3 минуты).	1			Свисток
14.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин.	1			Свисток
15.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин.	1			Свисток
16.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин.	1			Свисток
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
17.	<i>Строевые Упражнения</i> ОРУ .Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.	1			Свисток
18.	ОРУ. Построение в колонну по	1			Свисток

	одному, в шеренгу, в круг				
19.	ОРУ .Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг	1			Свисток
20.	ОРУ .Группировка. Перекаты в группировке	1			Свисток
21.	ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке.	1			Свисток
22.	ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке.	1			Свисток
23.	<i>Равновесие.</i> Строевые упражнения. Перестроение по звеньям	1			Свисток
24.	ОРУ. Перестроение по звеньям	1			Свисток.
25.	ОРУ. Повороты направо, налево. Перестроение по звеньям.	1			Свисток.
26.	ОРУ. Повороты направо, налево. Перестроение по звеньям.	1			Свисток.
27.	ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке.	1			Гимнастические палки, скакалки.
28.	ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке.	1			Гимнастическая скамейка.
29.	ОРУ. Опорный прыжок. Подвижная игра «Удочка».	1			Гимнастическая скамейка, маты.
30.	ОРУ. Опорный прыжок.	1			Свисток

31.	ОРУ. Ползание по гимнастической скамье в упоре присев и стоя на коленях.	1			Гимнастическая скамейка
32.	ОРУ. Ползание по гимнастической скамье в упоре присев и стоя на коленях.	1			Гимнастическая скамейка.
33.	ОРУ. Перелезание через горку матов.	1			Гимнастические палки, скакалки.
34.	ОРУ. Перелезание через горку матов.	1			Мат.
35.	ОРУ. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	1			Гимнастические палки, скакалки.
36.	ОРУ. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	1			Гимнастические палки, скакалки.
37.	ОРУ. Перелезание через козла.	1			Козел.
38.	ОРУ. Перелезание через козла.	1			Козел.
39.	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.	1			Гимнастическая скамейка.
40.	Лазание по скамейке. Перелезание через скамейку с опорой на одну руку.	1			Гимнастическая скамейка.
41.	ОРУ . Лазание по гимнастической скамейке.	1			Гимнастическая скамейка.
42.	Лазание по скамейке. Перелезание через скамейку с опорой на одну руку.	1			Гимнастическая скамейка.
	<b>Подвижные игры.</b>				
43.	ОРУ. Подвижная игра	1			Мячи, скакалки

	«Удочка».				
44.	ОРУ. Подвижная игра «Быстрый и ловкий»	1			Мячи, обручи
45.	ОРУ. Подвижная игра «Быстрый и ловкий»	1			Мячи, обручи
46.	ОРУ. Подвижная игра ««Мой веселый звонкий мяч»	1			Мячи
47.	ОРУ. Подвижная игра «Гонка мяча по кругу».	1			Мячи, свисток
48.	ОРУ. Подвижная игра «Удочка».	1			Мячи, скакалки
49.	Подвижная игра «Быстро по местам».	1			Свисток
50.	Подвижная игра «День и ночь».	1			Свисток
51.	Подвижная игра «Я знаю пять имен».	1			Мячи
<b>Лыжная подготовка.</b>					
52.	Вводный. Правила ТБ во время лыжной подготовки.	1			Лыжи
53.	Техника передвижения и торможения на лыжах	1			Лыжи
54.	Техника передвижения и торможения на лыжах	1			Лыжи
55.	Учет навыков спуска со склона.	1			Лыжи, лыжные палки.
56.	Попеременный двухшажный ход с палками	1			Лыжи, лыжные палки.
57.	Попеременный двухшажный	1			Лыжи, лыжные

	ход с палками				палки.
58.	Одновременный двухшажный ход	1			Лыжи, лыжные палки.
59.	Одновременный двухшажный ход	1			Лыжи, лыжные палки.
60.	Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов	1			Лыжи, лыжные палки.
61.	Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов.	1			Лыжи, лыжные палки.
62.	Техника подъёма «полуёлочкой»	1			Лыжи, лыжные палки.
63.	Техника подъёма «полуёлочкой»	1			Лыжи, лыжные палки.
64.	Техника подъёма «лесенкой»	1			Лыжи, лыжные палки.
65.	Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой»	1			Лыжи, лыжные палки.
66.	Техника передвижения на лыжах	1			Лыжи, лыжные палки.
67.	Совершенствование техники передвижения на лыжах	1			Лыжи, лыжные палки.
68.	Техники передвижения на лыжах	1			Лыжи, лыжные палки.
69.	Ходьба на лыжах по пересеченной местности	1			Лыжи, лыжные палки.
70.	Ходьба на лыжах по пересеченной местности	1			Лыжи, лыжные палки.

71.	Техники передвижения на лыжах	1			Лыжи, лыжные палки.
72.	Эстафета на лыжах.	1			Лыжи.
<b>Легкая атлетика.</b>					
73.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1			Свисток
74.	Обычный бег. Бег с ускорением	1			Свисток
75.	ОРУ. Прыжки в длину с места	1			Свисток
76.	ОРУ. Метание малого мяча правой и левой рукой вдаль, в цель.	1			Мячи
77.	ОРУ. Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с	1			Теннис. мячи
78.	ОРУ. Прыжки в длину с места .	1			Свисток
79.	ОРУ. Метание малого мяча правой и левой рукой вдаль, в цель.	1			Мячи
80.	ОРУ. Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с	1			Мячи
81.	ОРУ. Прыжки в длину с места.	1			Свисток
82.	ОРУ. Метание малого мяча в цель.	1			Мячи
83.	ОРУ. Броски и ловля теннисного мяча.	1			Тен.мячи
84.	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м)	1			Свисток
85.	ОРУ. Челночный бег (3*10м)	1			Свисток

86.	ОРУ. Челночный бег (3*10м)	1			Свисток
87.	ОРУ. Бег с ускорением.	1			Свисток, секундомер
88.	ОРУ. Бег с ускорением.	1			Свисток, секундомер
89.	ОРУ. Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин.				Свисток. секундомер
90.	ОРУ. Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин.	1			Свисток, секундомер
91.	Передача мяча в парах, по кругу.	1			Мячи
92.	ОРУ. Передача мяча в парах, по кругу.	1			Мячи
<b>Подвижные игры.</b>		1			
93.	Подвижная игра «Я знаю пять имен».	1			Гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи
94.	Подвижная игра «Гуси – лебеди».	1			Гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи
95.	Подвижная игра «День и ночь».	1			Гимнастические палки, скакалки.
96.	Подвижная игра «У медведя во бору»	1			Гимнастические палки.
97.	Подвижная игра «Гонка мяча	1			Гимнастические палки.

	по кругу»				
98.	Подвижная игра «Запомни порядок»	1			Мячи
99	Подвижная игра «Лохматый пес»	1			Обручи, малые и большие мячи

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

В качестве учебно-методического обеспечения работы с детьми можно использовать следующие методические разработки и пособия:

Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе. Методическое пособие / Г.П. Болонов. – М.: Сфера, 2005.

Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1–5 классы / Н.И. Дереклеева. – М. : ВАКО, 2004.

Лях В. И. Физическая культура . 1-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение , 2016 год.

Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры. 1–4 классы: Сценарии и методика проведения. Игры со снегом и на снегу. Игры на лыжах и коньках. Игры с использованием санок / А.Ю. Патрикеев. – М. : ВАКО, 2009.

#### **Спортивное оборудование:**

1. Бревно напольное (3 м).
2. Козел гимнастический.
3. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
4. Стенка гимнастическая.
5. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).
6. Комплект навесного оборудования (мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).



7. Мячи: мяч малый (тренировочный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
8. Скакалка детская.
9. Мат гимнастический.
10. Акробатическая дорожка.
11. Коврики гимнастические.
12. Обруч пластиковый детский.
13. Планка для прыжков в высоту.
14. Стойка для прыжков в высоту.
15. Рулетка измерительная.
16. Лыжи детские (с креплениями и палками).
17. Сетка волейбольная.
18. Аптечка.
19. Секундомер.
20. Мост гимнастический.
21. Тренажеры спортивные.
22. Скакалки гимнастические.