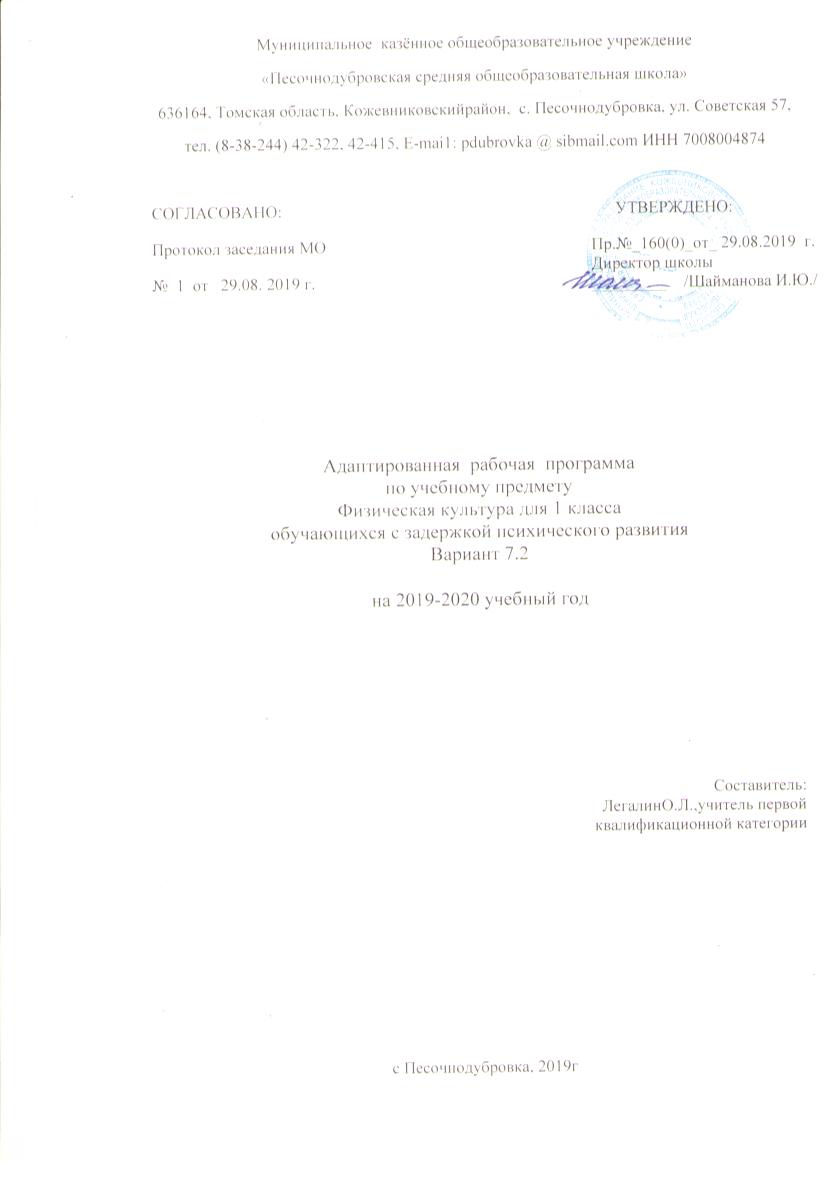
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**(для начальной школы)**

**Рабочая программа по учебному курсу «**Физическая культура» для 1 – 4 классов обучающихся с ОВЗ разработана на основе адаптированной программы по физической культуре и федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, а также адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся школы. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ – это образовательная программа, адаптированная для обучения обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Адаптированная рабочая программа по физкультуре для 1 класса составлена на основании следующих нормативных документов:

Федеральный закон РФ №273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года

Устав Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Песочнодубровская средняя общеобразовательная школа»

Важнейшие задачи образования в начальной школе обучающихся с ОВЗ (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня,
* Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе обучающихся с ОВЗ является освоении основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

**II. Планируемые результаты**

**освоения учебного предмета**

В течение учебного года проводится оценивание уровня физической подготовленности обучающихся, содержание которого включает учебные задания, предлагаемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и настоящей рабочей программой

**Знания о физической культуре**.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями, подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности.**

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Физическое совершенствование.**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, готовиться к выполнению норм ГТО;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладине, гимнастической скамейке);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча различного веса);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам*

**Результаты изучения учебного предмета**

**Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:**

– умение проявлять свои качества в нестандартных условиях;

– умение объединять вокруг себя друзей и товарищей для достижения поставленных целей;

– умение проявлять трудолюбие и упорство в решении поставленных задач.

**Метапредметные результаты:**

– выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями;

– понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений;

– умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса, группы.

**Предметные результаты:**

– знание того, когда и как возникла физическая культура;

– умение использовать разученные физические упражнения для укрепления своего здоровья;

– умение выполнять комплекс упражнений с группой учащихся;

– умение обращаться с инвентарем и оборудованием;

– умение вести наблюдения за своей физической подготовленностью.

**Содержание программного материала**

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, творчеству и приобщению к общечеловеческим ценностям, укрепления психического и физического здоровья.

Программа включает в себя следующие компоненты: уроки физической культуры, оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассные физкультурно-массовые мероприятия.

Содержание программы состоит из двух частей – базовой и дифференцированной (вариативной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей учащихся, а также учета особенности режима работы общеобразовательного учреждения.

С 1 класса учащиеся поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия базового и вариативного содержания программы до уровня умений.

**В базовую часть входят:**

**Социально-психологические основы.**

– Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены.

– Соединение понимания и правильного выполнения упражнений для освоения техники видов в ходьбе, беге, прыжках и метаниях через подвижные игры.

– Создание установки или общей мотивации учебной деятельности.

**Приемы закаливания.**

Постепенный подход к закаливанию (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры).

**Естественные основы знаний.**

Уметь измерять пульс, вес, рост.

Выполнять движения с предметами и без предметов с различной интенсивностью и измененными ситуациями.

**Оздоровительная деятельность со спортивной направленностью.**

Гимнастика с элементами акробатики (строевые действия в шеренге, повороты, размыкания, расчеты), упражнения в группировке (кувырки вперед и назад), лазания по наклонной и вертикальной лестнице, подлазы и перелезания.

**Легкая атлетика.**

Бег с высокого старта, изменение темпа бега, прыжки с запрыгиванием вверх и спрыгиванием вниз, метание малого мяча в цель и на дальность, бег на выносливость.

**Подвижные и спортивные игры.**

Изучение элементов игры в баскетбол, выполнение упражнений на развитие кондиционных и координационных способностей, создание командного духа, выработка лидерских качеств.

Общеразвивающие упражнения для выработки физических качеств, развития активности, мышления, координации.

**Лыжная подготовка.**

Лыжи как вид двигательной деятельности. Лыжная подготовка развивает выносливость, способствует закаливанию организма, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет нервную систему и помогает узнать мир природы.

**Вариативная часть включает в себя:**

**Изучение элементов игры в** баскетбол**:**

– ведение мяча различными способами;

– передачи мяча;

– технические приемы с мячом;

– правила игры в баскетбол.

**-**Во вводной части урока для подготовительной группы учитель даёт меньшее число повторений упражнений и предлагает более длительные паузы между ними для отдыха.Особенно это важно при выполнении упражнений, требующих значительной быстроты,силы и выносливости.Общеразвивающие упражнения проводятся в удобном для каждого ученика темпе.

-В основной части урока учитель, используя индивидуальный подход,применяет больше подводящих и подготовительных упражнений. Число повторений упражнений зависит от степени усвоения учебного материала и переносимости физической нагрузки.

-В заключительной части урока основная и подготовительная группы объеденяются и вместе выполняют упражнения.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА** **1 класс (66ч)**

***1. Базовая часть:***

*Легкоатлетические упражнения* ***(18ч)***

    - бег

    - прыжки

    - метания

*Гимнастика с элементами акробатики* ***(16ч)***

    - построения и перестроения

    - общеразвивающие упражнения с предметами и без

    - упражнения в лазанье и равновесии

    - простейшие акробатические упражнения

   - упражнения на гимнастических снарядах

*Лыжная подготовка* ***(18ч)***

    - скользящий шаг

    - попеременный двушажный ход без полок и с палками

    - подъём «лесенкой»

    - спуски в высокой и низкой стойках

*Подвижные игры* ***(14ч)***

    - освоение различных игр и их вариантов

     - система упражнений с мячом

     - подвижные игры с элементами баскетбола

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Количество часов** | |
|  | **Примерная программа** | **Рабочая программа** |
| **Базовая часть** | 66ч | 66ч |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе занятий | В процессе занятий |
| Подвижные игры | 14ч | 14ч |
| Гимнастика с элементами акробатики | 16ч | 16ч |
| Легкоатлетические упражнения | 18ч | 18ч |
| лыжная подготовка | 18ч | 18ч |
| **ИТОГО:** | **66ч** | **66ч** |

**КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Кон-ные**  **упр-ния** | **Двиг-ные**  **способности** | **Возраст** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
|  | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
|  |  | **7** | **100** | **115** | **127** | **85** | **110** | **120** |
| **Прыжок** |  | **8** | **110** | **125** | **140** | **90** | **120** | **132** |
| **в длину** |  | **9** | **120** | **140** | **152** | **110** | **132** | **142** |
| **с места** | **Скоростно-** | **10** | **130** | **152** | **163** | **120** | **142** | **152** |
|  | **силовые** | **7** | **11** | **13** | **14** | **10** | **12** | **13** |
| **Подъем** | **способности** | **8** | **12** | **14** | **15** | **11** | **13** | **14** |
| **туловища** |  | **9** | **13** | **15** | **16** | **12** | **14** | **15** |
|  |  | **10** | **14** | **16** | **17** | **13** | **15** | **16** |
|  |  | **7** | **11,2-10,9** | **10,8-10,3** | **10,2-9,9** | **11,7-11,4** | **11,3-10,6** | **10,5-10,2** |
| **Чел.бег** | **Коорд-ные** | **8** | **10,4-10,1** | **10,0-9,5** | **9,4-9,1** | **11,2-10,8** | **10,7-10,1** | **10,0-9,7** |
| **3\*10м** | **способности** | **9** | **10,2-10,0** | **9,9-9,3** | **9,2-8,8** | **10,8-10,2** | **10,3-9,7** | **9,6-9,3** |
|  |  | **10** | **9,9-9,6** | **9,5-9,0** | **8,9-8,6** | **10,4-10,1** | **10,0-9,5** | **9,4-9,1** |
|  |  | **7** | **1** | **3** | **4** | **2** | **4** | **6** |
| **Наклон** | **Гибкость** | **8** | **1** | **3** | **5** | **2** | **4** | **7** |
| **вперед** |  | **9** | **2** | **4** | **6** | **2** | **5** | **8** |
|  |  | **10** | **2** | **4** | **7** | **3** | **6** | **9** |
|  |  | **7** | **5** | **10** | **13** | **3** | **6** | **8** |
| **Отжим.** | **Силовые** | **8** | **6** | **13** | **15** | **3** | **7** | **9** |
|  | **способности** | **9** | **7** | **14** | **17** | **4** | **8** | **10** |
|  |  | **10** | **8** | **15** | **19** | **4** | **9** | **11** |
|  |  | **7** | **1** | **3** | **4** | **2** | **8** | **12** |
| **Подтяг.** |  | **8** | **1** | **3** | **4** | **3** | **10** | **14** |
|  |  | **9** | **1** | **4** | **5** | **3** | **11** | **16** |
|  |  | **10** | **1** | **4** | **5** | **4** | **13** | **18** |
| **Бег 30м** | **Скор-ные**  **способности** | **9** | **>6,8** | **6,7-5,7** | **5,6-5,1** | **>7,0** | **6,9-6,0** | **5,9-5,3** |
|  | **10** | **>6,6** | **6,5-5,6** | **5,5-5,1** | **>6,6** | **6,5-5,6** | **5,5-5,2** |
| **Метание** | **Скор.** | **8** | **16** | **21** | **23** | **6** | **10** | **13** |
| **мяча на** | **сил.** | **9** | **18** | **23** | **25** | **8** | **12** | **15** |
| **дальность** | **способности** | **10** | **20** | **25** | **27** | **10** | **14** | **17** |
|  |  | **7-30сек.** | **24** | **36** | **42** | **30** | **42** | **48** |
| **Скакалка** | **Вын-сть** | **8-30сек** | **48** | **58** | **68** | **50** | **60** | **70** |
|  |  | **9-30сек** | **52** | **62** | **72** | **58** | **68** | **78** |
|  |  | **10-30сек** | **56** | **68** | **80** | **65** | **75** | **85** |

**Календарно-тематическое планирование** *по физической культуре 1 класс (66часов)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | | Кол-во  часов | | | Тема урока | | Тип урока | | | Основные виды учебной деятельности | | | Планируемые результаты | | | | | Вид контроля,  измерители | Дата | Работа с учебником | | | | | |
| Предметные | | | | Метапредметные и личностные (УУД) |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | | | | | |
| 1. | | | 1ч | | | Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пинг­вины с мячом». | | Вводный урок | | | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия  физическими упражнениями, подвижными  и спортивными играми.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | | | **Научиться** выполнять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, быстро и точно реагировать на сигналы, владеть школой движений | | | | *Регулятивные:* Волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию  *Коммуникативные:* Потребность в общении с учителем; умение слушать и вступать в диалог  *Личностные:* Формирование социальной роли ученика и положительного  отношения к учению | Текущий, игра. |  |  | | | | | |
| **Легкая атлетика -10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | | | | | |
| 2. | | | 1ч | | | Урок – путешествие. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом».  Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. | | Комбинированный | | | Различать разные виды ходьбы.  Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. | | | **Научиться** выполнять действия (упражнения) по образцу, по командам: «Внима- ние», «Марш», «На старт»,  подтягиваться прямым хватом рук | | | | *Регулятивные:* Волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию  *Коммуникативные:* Потребность в общении с учителем; умение слушать и вступать в диалог  *Личностные:* Формирование социальной роли ученика и положительного  отношения к учению | Текущий игра |  |  | | | | | |
| 3. | | | 1ч | | | Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». | | Комбинированный | | | Моделировать сочетание различных видов ходьбы.  Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | | | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | | | | *Регулятивные:* Волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию  *Коммуникативные:* Потребность в общении с учителем; умение слушать и вступать в диалог  *Личностные:* Формирование социальной роли ученика и положительного  отношения к учению | Текущий, ходьба |  |  | | | | | |
| 4. | | | 1ч | | | Спортивный марафон.  Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств. | | Комбинированный | | | Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. | | | **Научиться** выполнять действия (упражнения) по образцу, по командам: «Внима- ние», «Марш», «На старт»,  подтягиваться прямым хватом рук | | | | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – формулировать и удерживать задачу.  ***Личностные:*** *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач.  ***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;  предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач | Текущий, бег |  |  | | | | | |
| 5. | | | 1ч | | | Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. **Подготовительная группа:** темп и число повторений многоскоков реже и медленнее. | | Комбинированный | | | Взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения  физических упражнений. | | | **Научиться** выполнять бег на выносливость**,**распределять силы по всей дистанции, демонстрировать вариативное выполнение метательных уражнений, правильно метать мяч. | | | | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  ***Личностные***– ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *знаково-символические* *средства* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач.  ***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество –* формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач | Входящий, бег. |  |  | | | | | |
| 6. | | | 1ч | | | Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств. | | Комбинированный | | | Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. | | | **Научиться** выполнять бег на выносливость**,**распределять силы по всей дистанции, демонстрировать вариативное выполнение метательных уражнений, правильно метать мяч. | | | | ***Регулятивные:*** *контроль и самоконтроль* **–** осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  ***Личностные:*** *знаково-символические* *средства* – использовать знаково-символи-  ческие средства, в том числе модели и схемы для решения задач; моделировать, то есть выделять и обобщенно фиксировать существенные признаки объектов с целью решения конкретных задач.  ***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – проявлять активность во взаимодействии; определять общую цель и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Текущий, бег. |  |  | | | | | |
| 7. | | | 1ч | | | Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | | Изучение нового материала | | | Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения.  Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега. | | | **Научиться** правильному выполнению челночному бегу на дистанции 3х10м. | | | | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей.  ***Личностные:*** *знаково-символические* *средства* – использовать знаково-символические средства для решения задач.  ***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – задавать вопросы и принимать решения | Текущий, игра. |  | |  | | | | |
| 8. | | | 1ч | | | Спортивный марафон  «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?» | | Комбинированный | | | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастки. | | | **Научиться** набирать скорость после старта и поддерживать  по всей  дистанции. | | | | ***Регулятивные:*** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  *Личностные:* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности..***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую целья | Текущий, бег. |  | |  | | | | |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |  | | | | |
| 9. | | | 1ч | | | Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи». | | Изучение нового материала | | | Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.   Развитие познавательной получение знаний о природе  (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену. | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  Л.– определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Текущий, игра |  | |  | | | | |
| 10. | | | 1ч | | | Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание тен.мяча **Подготовительная группа:** выполняет бег на короткие и средние дистанции. Паузы для отдыха более длительнее по времени.. | | Комбинированный | | | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики | | | **Научиться** набирать скорость после старта и поддерживать  по всей  дистанции; правильно выполнять структуру движения от ног  до кисти руки в метании | | | | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  Л.– определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Текущий, бег. |  | |  | | | | |
| **Подвижные игры - 6ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |  | | | | |
| 11 | | | 1ч | | | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).  Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. | | Вводный | | | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.  Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.  Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.  Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  Моделировать игровые ситуации.  Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.  Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой  деятельности. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | **Л**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Текущий, игра. |  | |  | | | | |
| 12 | | | 1ч | | | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»). | | Комбинированный | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | **Л**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Текущий, игра. |  | |  | | | | |
| 13 | | | 1ч | | | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). | | Комбинированный | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | **Л**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Текущий, игра. |  | |  | | | | |
| 14 | | | 1ч | | | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). | | Комбинированный | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | **Л**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Текущий, метание. |  | |  | | | | |
| 15 | | | 1ч | | | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»). | | Совершенствование | | |  | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | **Л**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Текущий, метание. |  | |  | | | | |
| 16 | | | 1ч | | | Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». | | Изучение нового материала | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | **Л**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Текущий, игра. |  | |  | | | | |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 16ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | | | |  |
| 17 | | 1ч | | | | | Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».  Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка». | Вводный урок | | | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,  « Равняйсь!», «Стой!».  Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. | | | Научиться выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | | | | **П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Текущий,перестроения. |  | | | | | |  |
| 18 | | 1ч | | | | | «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».  **Подготовительная группа:группировки и перекаты**  с помощью учителя | Изучение нового материала | | | Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений. | | | Научиться выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | | | | **Л.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Текущий,перекаты. |  | | | | |  | |
| 19 | | 1ч | | | | | «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка». **Подготовительная группа:**выполняет индивидуальные акработические упр | Изучение нового материала | | | Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. | | | Научиться выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | | | | **Л.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Текущий, кувырки. |  | | | | |  | |
| 20 | | 1ч | | | | | Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки». | Изучение нового материала | | | Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах т группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. | | | Научиться выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | | | | **Л.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Текущий, (мост.) |  | | | | |  | |
| 21 | | 1ч | | | | | Стойка на лопатках.Висы. Игра «Через холодный ручей». | Изучение нового материала | | | Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. | | | Научиться правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса и формированию правильной осанки. характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | | | | **Л.**Уметь выполнять висы, подтягивание в висе  **К.**взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения  **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Текущий, вис. |  | | | | |  | |
|  | | **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | |
| 22 | | 1ч | | | | | Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье, как жизненно важные способы передвижения человека;  Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Пет­рушка на скамейке». | | Изучение нового материала | | | Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). | | | Научиться выполнять строевые команды, физич.упр. на месте и в движении, соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | | | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей.  ***Личностные:*** *знаково-символические* *средства* – использовать знаково-символические средства для решения задач.  ***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – задавать вопросы и принимать решения | Текущий, ходьба. |  | | | | |  | |
| 23 | | 1ч | | | | | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. Подвижная игра « Пройди бесшумно». | | Комбинированный | | | Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). | | | Научиться выполнять строевые команды, физич.упр. на месте и в движении, соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | | | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей.  ***Личностные:*** *знаково-символические* *средства* – использовать знаково-символические средства для решения задач.  ***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – задавать вопросы и принимать решения | Текущий, ходьба. |  | | | | |  | |
| 24 | | 1ч | | | | | Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конни­ки-спортсмены». | | Изучение нового материала | | | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. | | | Научиться выполнять строевые команды, физич.упр. на месте и в движении, соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | | | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей.  ***Личностные:*** *знаково-символические* *средства* – использовать знаково-символические средства для решения задач.  ***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – задавать вопросы и принимать решения | Текущий, игра. |  | | | | |  | |
| 25 | | 1ч | | | | | Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отга­дай, чей голос». | | Изучение нового материала | | | Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | | | Научиться лазанию по гимн.скамейке, соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | | | **Л.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | Текущий, подтягивание. |  | | | | |  | |
| 26 | | 1ч | | | | | Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек». **Подготовительная группа:** выполняет индивидуальные акработические упр | | Изучение нового материала | | | Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.  Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка. | | | Научиться перелезанию ч/з гимн.коня, соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | | | **Л.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | Текущий, игра. |  | | | | |  | |
| 27 | | 1ч | | | | | Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля». | | Комбинированный | | | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности. | | | Научиться выполнять упражнения на гимнастической скамейке направленные на развитие координации движений. | | | **Л.** Уметь  лазать по гимнастической стенке, канату; преодолевать элементы полосы препятствий.  **К.** Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач  **Р**. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. | Текущий, перелазания. |  | | | | |  | |
| 28 | | 1ч | | | | | Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты». | | Совершенствование | | | Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций. | | | Научиться выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | | | **Л.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Текущий, игра. |  | | | | |  | |
| 29 | | 1ч | | | | | ОРУ с гимнастической палкой.  Подвижная игра «Охотники и утки».  **Подготовительная группа:** выполняет индивидуальные акработические упр.. | | Изучение нового материала | | | Освоить упражнения с гимнастической палкой.  Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток.  Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений  на организм | | | Научиться выполнять упражнения с гимнастической палкой, направленные на развитие координации движений и формированию правильной осанки. | | | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей.  ***Личностные:*** *знаково-символические* *средства* – использовать знаково-символические средства для решения задач.  ***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – задавать вопросы и принимать решения | Текущий, о.р.у. с гимн.пал. |  | | | | |  | |
| 30 | | 1ч | | | | | Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | | Комбинированный | | | Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). | | | Научиться различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | | | **Л.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Текущий, перекаты. |  | | | | |  | |
| 31 | | 1ч | | | | | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств | | Комбинированный | | | Правильно выполнять висы и упоры для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | | | **П.**Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.  **К.**взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения  **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Текущий,лазания. |  | | | | |  | |
| 32 | | 1ч | | | | | Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов». | | Комбинированный | | | Проявлять качества силы, координации и выносливости.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. | | | Научиться различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | | | **Л.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | Текущий, игра. |  | | |  | | | |
|  | | | | Лыжная подготовка – 18ч. | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | | |
| 33 | | | | 1ч | | | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. | | Вводный урок | | | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Переносить и надевать лыжный инвентарь.  Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. | | | .Значение лыжной подготовки, требование в одежде, обуви и лыжному инвентарю. Познакомить с требованиями программы по лыжной подготовке. | | | **Л.**Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  **К**.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.**Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. | Текущий, прыжки. |  | | | |  | | |
| 34 | | | | 1ч | | | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | | Изучение нового материала. | | | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. | | | **Л.**Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  **К**.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.**Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. | Текущий, скольз. шаг. |  | | | |  | | |
| 35 | | | | 1ч | | | Разучивание скользящего шага. Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 300-400 метров. **Подготовительная группа:** прохождение дистанции 200-300м. | | Изучение нового материала. | | | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. | | | **Л.**Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  **К**.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.**Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. | Текущий, скол. шаг. |  | | | |  | | |
| 36 | | | | 1ч | | | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. | | Комбинированный. | | | Проявлять выносливость при передвижении скользящим шагом. Научиться выполнять повороты на месте переступанием.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. | | | **Л.**Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  **К**.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.**Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. | Текущий, переступание. |  | | | | |  | |
| 37 | | | | 1ч | | | Передвижение скользящим шагом. | | Комбинированный | | | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | | | **Л.**Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  **К**.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.**Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. | Текущий, скольз. шаг. |  | | | | |  | |
|  | | | | **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  |
| 38 | | | | 1ч | | | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «Слушай сигнал». **Подготовительная группа:**Развитие скор.силов. качеств-в щадящем режиме | | Изучение нового материала | | | Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Освоить материал о зарождении олимпийских игр. | | | Научиться добывать сведения о истории возникновения Олимпийских игр древности.Знать первые Олимп. виды спортивных состязаний. | | | **Л**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Текущий, игра. |  | | | | |  | |
| 39 | | | | 1ч | | | Передвижение скользящим шагом.  Игра «Салки на марше». | | Изучение нового материала | | | Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.  Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов  Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.  Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.  Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.  Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.  Выполнять организующие  команды, стоя на месте, и при передвижении.  Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. | | | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения передвижения на лыжах, скользящим шагом.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | | | **Л.**Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  **К**.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.**Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. | Текущий, скольз. шаг. |  | | | | |  | |
| 40 | | | | 1ч | | | Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше». | | Комбинированный | | | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения передвижения на лыжах, скользящим шагом.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | | | **Л.**Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  **К**.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.**Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. | Текущий, скольз. шаг. |  | | | | |  | |
| 41 | | | | 1ч | | | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | | Совершенствование | | | Проявлять выносливость при передвижении ступающим шагом.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой | | | **Л.**Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  **К**.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.**Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. | Текущий, скольз. шаг |  | | | | | |  |
| 42 | | | | 1ч | | | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | | | **Л.**Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  **К**.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.**Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. | Текущий, ступающ. шаг. |  | | | | | |  |
| 43 | | | | 1ч | | | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». | | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Научиться проводить игры на лыжах. | | | **Л.**Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  **К**.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.**Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. | Текущий, ступающ. шаг. |  | | | | | |  |
| 44 | | | | 1ч | | | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». Прохождение дистанции в 300-500 метров среднем темпом.**Подготовительная группа:** прохождение дистанции 200-400м. | | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | | | **Л.**Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  **К**.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при раз Текущий, ступающ. шаг.учивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.**Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности | Текущий, ступающ. шаг. |  | | | | | |  |
| 45 | | | | 1ч | | | Попеременно двухшажный ход.  Игра «Два до­ма». Игра «Два до­ма». | | Изучение нового материала | | | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения передвижения на лыжах попеременно-двухшажным ходом.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | | | **Л.**Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  **К**.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.**Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности | Текущий, игра. |  | | | | | |  |
| 46 | | | | 1ч | | | Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам». | | Комбинированный | | | Научиться осваивать универсальные  умения передвижения на лыжах попеременно-двухшажным ходом.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | | | **Л.**Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  **К**.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.**Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности | Текущий, передв. на лыжах. |  | | | | | |  |
| 47 | | | | 1ч | | | Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь». | | Научиться осваивать универсальные  умения передвижения на лыжах, попеременно-двухшажным ходом.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | | | **Л.**Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  **К**.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.**Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности | Текущий, передв. на лыжах. |  | | | | | |  |
| 48 | | | | 1ч | | | Попеременно двухшажный ход. | | Научиться осваивать универсальные  умения передвижения на лыжах, попеременно-двухшажным ходом.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | | | **Л.**Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  **К**.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.**Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности | Текущий, передв. на лыжах. |  | | | | | |  |
| 49 | | | | 1ч | | | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.  Игра «Кто дольше про­катится». | | Изучение нового материала | | | Научиться осваивать универсальные двигательные  умения при спусках в низкой и средней стойке с небольших уклонов.Освоить подъём «лесенкой». | | | **Л.**Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  **К**.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.**Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности | Текущий, подъёмы. |  | | | | | |  |
| 50 | | | | | 1ч | | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше про­катится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | | Комбинированный | | | Научиться осваивать универсальные двигательные  действия при спусках в низкой и средней стойке с небольших уклонов.Освоить подъём «лесенкой». | | | **Л.**Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  **К**.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.**Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности | Текущий, спуски. |  | | | | | |  |
| **Легкая атлетика – 8 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | 1ч | | | | | | Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину. | | | Изучение нового материала. | | | Осваивать технику бега различными способами.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Различать разновидности беговых заданий.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча | | | Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | | **П.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м  **К.**Использовать общие приемы решения поставленных задач;  **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Текущий, прыжки. |  | |  | | | | |
| 52 | 1ч | | | | | | Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. | | | Комбинированный | | | Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | | **Л.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м  **К.**Использовать общие приемы решения поставленных задач;  **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. | Текущий, прыжки |  | |  | | | | |
| 53 | 1ч | | | | | | Прыжки в длину с разбега. | | | Совершенствование | | | Научатся :осваивать технику прыжковых упражнений. | | **Л.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги  **К.** Оопределять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.. | Текущий, прыжки |  | |  | | | | |
| 54 | 1ч | | | | | | Прыжки в длину с разбега. **Подготовительн. группа:**  Развитие скоростно-силовых качеств в удобном режиме, с учётом переносимости физической нагрузки. | | | Осваивать технику прыжковых упражнений.  Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться | | **Л.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги  **К.** Оопределять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р К**онтролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.. | Текущий, прыжки |  | |  | | | | |
| 55 | 1ч | | | | | | Бег. Метание на дальность. | | | Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | | **П**.Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений  **К.**формулировать учебные задачи вместе  с учителем;  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей | Текущий, метание. |  | |  | | | | |
| 56 | 1ч | | | | | | Бег. Метание на дальность. | | | Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | | **П**.Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений  **К.**формулировать учебные задачи вместе  с учителем;  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей | Текущий, метание. |  | |  | | | | |
|  | **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | | | |
| 57 | 1ч | | | | | | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». | | | Комбинированный | | | Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. | | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями | **Л**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей | Текущий, прыжки. |  | |  | | | | |
| 58 | 1ч | | | | | | Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями | **Л**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей | Текущий, игра. |  | |  | | | | |
|  | **Подвижные игры – 8 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | | | |
| 59 | 1ч | | | | | | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации | | | Комбинированный | | | Объяснять пользу подвижных игр.  Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.  Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.  Распределяться на команды с помощью считалочек. | | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями | **Л.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;  **К.**Использовать общие приемы решения поставленных задач;  **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. | Текущий, эстафеты. |  | |  | | | | |
| 60 | 1ч | | | | | | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | | | Совершенствование | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями | **Л.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;  **К.**Использовать общие приемы решения поставленных задач;  **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. | Текущий, игра. |  | |  | | | | |
| 61 | 1ч | | | | | | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. | | | Совершенствование | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями | **Л.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;  **К.**Использовать общие приемы решения поставленных задач;  **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. | Текущий, игра. |  | |  | | | | |
| 62 | 1ч | | | | | | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | Совершенствование | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями | **Л.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;  **К.**Использовать общие приемы решения поставленных задач;  **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. | Текущий, игра. |  | |  | | | | |
| 63 | 1ч | | | | | | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | | | Совершенствование | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями | **Л.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;  **К.**Использовать общие приемы решения поставленных задач;  **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. | Текущий, игра. |  | |  | | | | |
| 64 | 1ч | | | | | | Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. **Подготовительн. группа:**  Развитие скоростно-силовых качеств в удобном режиме, с учётом переносимости физической нагрузки. | | | Совершенствование | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями | **Л.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;  **К.**Использовать общие приемы решения поставленных задач;  **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. | Текущий,эстафеты. |  | |  | | | | |
| 65 | 1ч | | | | | | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости. | | | Совершенствование | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями | **Л.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;  **К.**Использовать общие приемы решения поставленных задач;  **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. | Текущий, игра. |  | |  | | | | |
| 66 | 1ч | | | | | | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | Комбинированный | | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями | **Л.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;  **К.**Использовать общие приемы решения поставленных задач;  **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. | Текущий, эстафеты. |  | |  | | | | |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое кол-во** | **Примечание** |
|  |  | Основная школа |  |
| **1** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |  |  |
| 1.1 | Щит баскетбольный игровой | 2 |  |
| 1.2 | Щит баскетбольный тренировочный | - |  |
| 1.3 | Стенка гимнастическая | 6 |  |
| 1.4 | Скамейки гимнастические | 7 |  |
| 1.5 | Стойки волейбольные | 2 |  |
| 1.6 | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола | \_ |  |
| 1.7 | Бревно гимнастическое напольное | \_ |  |
| 1.8 | Перекладина гимнастическая пристенная | 1 |  |
| 1.9 | Канат для лазания | - |  |
| 2.1 | Обручи гимнастические | 5 |  |
| 2.2 | Комплект матов гимнастических | 11 |  |
| 2.3 | Перекладина навесная универсальная | 2 |  |
| 2.4 | Набор для подвижных игр | 2 |  |
| 2.5 | Аптечка медицинская | - |  |
| 2.6 | Спортивный туризм (палатки, рюкзаки.) | - |  |
| 2.7 | Стол для настольного тенниса | 2 |  |
| 2.8 | Комплект для настольного тенниса | 2 |  |
| 2.9 | Мячи футбольные | 5 |  |
| 3.0 | Мячи баскетбольные | 22 |  |
| 3.1 | Мячи волейбольные | 20 |  |
| 3.2 | Сетка волейбольная | 2 |  |
| 3.3 | Лыжный инвентарь(комп-т.) | 32 пар. |  |
| **4** | **Спортивные залы (кабинеты)** |  |  |
| 4.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) | Игровой-1 | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 4.2 | Кабинет учителя | Имеется-1 | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 4.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | Имеется-2 | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **5** | **Пришкольный стадион (площадка)** |  |  |
| 5.1 | Легкоатлетическая дорожка | 4 |  |
| 5.2 | Сектор для прыжков в длину | 1 |  |
| 5.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1 |  |
| 5.4 | Гимнастический городок | 1 |  |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Адаптированная рабочая программа под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2010 г.

Учебно-методический комплект для обучающегося

- Учебник по физической культуре 8-9 класс В.И. Лях. М.: Просвещение,  2012г

Учебно-методический комплект для учителя

- Учебник по физической культуре 8-9 класс В.И. Лях. М.: Просвещение,  2012г

- Справочник учителя физической культуры, П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.

- Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы, Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

- Подвижные игры 8-9 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

- Зимние подвижные игры 8-9 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

- Дружить со спортом и игрой, Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

- Физкультура в начальной школе, Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.