Муниципальное образовательное учреждение

Петровская средняя общеобразовательная школа



**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

**по адаптированной образовательной программе**

**для детей с ограниченными возможностями здоровья**

**(ЗПР, вариант 4.2 )**

**1 класс**

**2024/2025 учебный год**

Программу составила:

 учитель физической культуры

 Пижина Светлана Александровна

р.п. Петровское, 2024г.

1. **Пояснительная записка**

     Рабочая учебная программа по физической культуре для 1-ого класса разработана и составлена в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом обучающихся с ОВЗ, примерной программой начального общего образования по физической культуре с учетом авторской программы по физической культуре В.И.Ляха; примерной рабочей программы  курса «Физическая культура» 1 класс для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования разработанной на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, примерная рабочая программа курса «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования разработана на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, АООП НОО для слабовидящих обучающихся (вариант 4.2).

Изучение курса «Физическая культура»  на­правлено на достижение следующих **целей:**

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности и посредством освоения двигательной деятельности;

-  повышение  двигательной активности и мобильности, достижение  независимости обучающихся с глубокими нарушениями зрения;

- обеспечение комплексного подхода к решению образовательных проблем ребенка, развитие его способностей (моторных, умственных), а также социально-бытовых навыков;

-  воспитание гармонически развитого ребенка.

Основными **задачами**реализации содержания курса явля­ются:

**Слабовидящие учащиеся ( вариант 4.2)**

- формирование общей двигательной культуры, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;

- предоставление слабовидящим обучающимся возможности накопления опыта самостоятельности и активности в реализации освоенных двигательных умений и навыков в урочной и внеурочной деятельности

- организация физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся;

- развитие личности слабовидящего обучающихся в их индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления ими возможных трудностей сенсорно-перцептивного, коммуникативного, двигательного, личностного развития, обусловленных негативным влиянием патогенного фактора, их успешной социальной адаптации и интеграции;

- обеспечение планируемых результатов по освоению слабовидящими обучающимися целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, особыми образовательными потребностями.

**Место предмета в учебном курсе.**

Количество часов в неделю – 3 ч.

Всего - 99 ч.

**Психолого-педагогическая характеристика обучающихся**

**Слабовидящие учащиеся ( вариант 4.2)**

     Слабовидение связано со значительным нарушением функционирования зрительной системы вследствие её поражения. Слабовидение характеризуется, прежде всего, показателями остроты зрения лучше видящего глаза в условиях оптической коррекции от 0,05-0,4. Так же слабовидение может быть обусловлено нарушением другой базовой зрительной функции - поля зрения. Общим признаком у всех слабовидящих обучающихся выступает недоразвитие сферы чувственного познания, что приводит к определённым, изменениям в психическом и физическом развитии, трудностям становления личности, к затруднениям предметно пространственной и социальной адаптации.

     Категория слабовидящих обучающихся представляет собой чрезвычайно неоднородную группу, различающуюся по своим зрительным возможностям, детерминированным состоянием зрительных функций и характером глазной патологии. Наряду со значительным снижением остроты зрения, как правило, нарушен ряд других зрительных функций: поле зрения (сужение или наличие скотом), светоощущение (повышение или понижение светочувствительности), пространственная контрастная чувствительность, цветоразличение, глазодвигательные функции (в виде нистагма, значительно осложняющего процесс видения, и косоглазия) и другие.

     Нарушение зрительных функций значительно затрудняет формирование адекватных, точных, целостных, полных чувственных образов окружающего, снижает возможности ориентировки, как в микро, так и макропространстве, осложняет процесс зрительного восприятия, обусловливает возникновение трудностей в процессе реализации учебно-познавательной деятельности.

**II. Планируемые результаты.**

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения разными группами  обучающихся АООП НОО

**Слабовидящие учащиеся ( вариант 4.2)**

*Личностные:*

― формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

― активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

― проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; ― проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

― оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметные:*

― характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на  основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

― общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

― обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

― организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;

― анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, в том числе двигательной;

― оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

― управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

― технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметные:*

― понимать значение занятий физической культурой для укрепления своего здоровья, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и трудовой деятельности;

― формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; ― овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.);

― формирование основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);

― формирование потребности в занятиях физической культурой.

**Планируемые результаты изучения курса "Физическая культура". 1 класс**

**Слабовидящие учащиеся ( вариант 4.2)**

*Обучающийся научится:*

- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять элементарные акробатические упражнения;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);

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

*Обучающийся получит возможность:*

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- выполнять различные легкоатлетические упражнения;

- играть в пионербол, голбол, торбол по упрощенным правилам;

- овладеть приемами работы с лыжным инвентарем;

- научится имитировать ступающий и скользящий шаг без лыжных палок;

- научиться имитировать повороты переступанием;

 - выполнять имитацию низкой стойки лыжника.

**III. Содержание учебного материала.**

**Слабовидящие учащиеся ( вариант 4.2)**

     В структуру курса физической культуры для начальных классов входят разделы: «Легкая атлетика» (17 час), «Гимнастика» (18 часов), «Плавание» 21 (часа), «Лыжная подготовка» (10 часов), «Подвижные игры» (33часа).

    Раздел «Подвижные игры»(34ч.) состоит их 2 частей: «Подвижные игры» (13ч) - Игра незаметно для школьника, имеющего различные нарушения зрения, заставляет его поднять голову, выпрямить спину, расправить плечи. Заставляет бегать, прыгать, лазить, увертываться, ловить мяч, прислушиваться, ориентироваться в быстро изменяющейся обстановке. Игра вырабатывает и прививает ряд навыков, необходимых в трудовой деятельности и повседневной жизни. Игра развивает и укрепляет волю, настойчивость, активность, инициативу, воспитывает чувство коллективизма, товарищества, ответственности за каждый свой поступок. Через игру слабовидящий учащийся овладевает пространством, развивает ловкость, быстроту, силу, смелость, слух, осязание, приобретает свободу в движениях.

    В вариативной части раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола» заменен на раздел «Подвижные игры с элементами специальных игр для лиц с нарушением зрения (голбола, торбола, баскетбола, «пионербола») (20 часов). Такие изменения, касающиеся распределения часов и содержания разделов, обеспечивают всестороннее и полноценное развитие слабовидящего школьника, развивая, закрепляя и совершенствуя его физические и психофизические способности, а в целом повышают уровень качества жизни подростков с различными нарушениями зрения.

     Основная образовательная программа начального общего образования для слабовидящих детей определяет содержание курса (вариант 4.2) и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования с учетом специфических особенностей психофизического развития детей, подготовку к интеграции в общество нормально видящих сверстников и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека. Программа направлена на обеспечение равных возможностей и качественного образования слабовидящих детей. Из сказанного следует, что игра для детей с депривацией зрения имеет огромное значение и является одним из самых ценных средств физического воспитания, а поэтому должна быть широко использована в учебно- воспитательном процессе. В этой связи каждый третий урок в учебной неделе по физической культуре – игровой.

     Все учащиеся подлежат медицинскому осмотру в начале и конце учебного года. Временное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается с разрешения врача педиатра. Учитывая особенности здоровья детей, в программе по физическому воспитанию обучающимся предлагается обоснованная дозировка физических упражнений.

     Таким образом, программа по физической культуре для слабовидящих детей определяет содержание этого предмета и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования с учетом специфических особенностей психофизического развития детей, подготовку к интеграции в общество нормально видящих сверстников. Она направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное и личностное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Содержание курса 1 класс (99 ч)**

**Слабовидящие учащиеся ( вариант 4.2)**

***Занятия по физической культуре проводятся с учетом имеющихся у обучающихся противопоказаний и рекомендаций врача-офтальмолога***

Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

*Естественные основы (в процессе урока).*

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и положение в пространстве. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. *Социально-психологические основы (в процессе урока).*

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья.

Комплексы упражнений на коррекцию осанки.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока).

Воздушные ванны. Солнечные ванны.

**Двигательные умения и навыки.**

*Легкоатлетические упражнения (17 ч).*

Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями.

Ходьба:

- ходьба под счет;

- ходьба на носках, перекатом с пятки на носок;

- ходьба с высоким подниманием бедра;

- ходьба в различном темпе;

- разновидности ходьбы;

- сочетание различных видов ходьбы.

Бег:

- бег на месте;

- медленный бег;

- бег с переменой направления движения по сигналу учителя;

- бег с ускорением;

 - бег с изменением направления, ритма и темпа движения;

- бег в заданном коридоре;

- медленный бег на месте: 2 раза по 30 секунд;

- бег на расстояние 10 – 20 м по 2 – 3 раза;

- свободный бег в играх.

Чередование ходьбы и бега (бег – 20м, ходьба – 40м). Понятия «короткая дистанция», «бег на скорость».

Метания:

- название метательных снарядов;

- броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей;

- метание малых мячей на точность и дальность;

- метание малого мяча на заданное расстояние;

- метание набивного мяча из разных положений;

- метание набивного мяча на дальность;

- метание мячей в играх.

Прыжки:

- легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе (выполняются только на матах);

- легкие подскоки на одной ноге;

- прыжки с продвижением вперед;

- прыжок в длину с места с приземлением на маты;

- прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги;

- прыжки в играх.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

*Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)*

Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов. Упражнения для формирования навыка правильной осанки, ритмические упражнения.

Строевая подготовка:

- основная стойка;

- построение в колонну по одному;

- построение в шеренгу;

- построение в круг;

- повороты налево, направо переступанием;

- выполнение команд: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!»;

- расчет на 1-й и 2-й, по порядку;

- размыкание на вытянутые в стороны руки;

- выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».

ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов и с предметами (гимнастические палки, малые мячи):

- упражнения для развития мышц шеи;

- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;

- упражнения для развития мышц туловища;

- упражнения для развития мышц ног;

- упражнения для развития мышц всего тела.

Равновесия:

- стойка на носках на гимнастической скамейке;

- ходьба по доске, лежащей на полу;

- ходьба по гимнастической скамейке;

- перешагивание через мячи;

- стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке (со страховкой учителя и без нее);

- перешагивание через лежащие на полу предметы;

- перешагивание через веревку, висящую на высоте 20 – 30 см;

- вертикальное равновесие на одной ноге, другая согнута, руки в стороны («Цапля»);

- наклоны вперед на носках (до горизонтального положения);

- повторение упражнений с закрытыми глазами.

Акробатика:

- положение «упор присев»;

- положение «группировка» (лежа на спине);

- перекаты вперед-назад, лежа на спине в группировке;

- перекат «бревнышко» (повороты влево и вправо на 360 из исходного положения лежа на животе, руки вверх).

Лазанье и перелезание:

- произвольное лазанье по гимнастической стенке (вверх и вниз на 8 – 10 реек);

- лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке;

- перелезание через препятствие высотой 30– 50 см произвольным способом;

- пролезание под препятствием высотой не ниже 40 см произвольным способом;

- перелезание через гимнастическую скамейку (произвольным способом);

- перелезание через горку матов;

- подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке;

- лазанье, перелезание и подлезание в играх.

Упражнения с большим мячом:

- передача мяча, шара в кругу, в шеренгах друг другу;

- броски мяча в щит, в ворота;

- сидя или, стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево и вправо с поворотом туловища.

Упражнения на точность:

- ходьба по ориентирам;

- ходьба по доскам, расположенным по прямой линии;

- ходьба с изменением длины шагов;

- прыжок в длину с места на заданное расстояние;

- метание мяча на различные расстояния.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

*Лыжная подготовка (10 час)*

Теоретические сведения:

- правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки;

- профилактика обморожений и травм;

- «лыжи» - как вид спорта;

- лыжный инвентарь;

- одежда и обувь лыжника.

Практические занятия:

- транспортировка лыж к месту занятий;

- ходьба с лыжами на плече;

- обучение навыкам самообслуживания;

- имитация ступающего и скользящего шага без лыжных палок;

- имитация поворотов переступанием;

- способы безопасного падения;

- ознакомление с низкой стойкой лыжника.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

торможение; самостоятельная ходьба по лыжне на ровной местности; игры на лыжах.

*Плавание (21ч)*

Теоретические сведения:

- правила поведения в бассейне;

- гигиена пловца;

- «плавание» - как вид спорта.

Практические занятия:

- упражнения в воде;

- погружение под воду;

- лежание на воде.

***Подвижные игры (33ч.)***

*Подвижные игры, эстафеты (13 ч.)*

Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет.

- название и правила игр;

- инвентарь, оборудование, организация;

- подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов;

- подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики;

- подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве;

- подвижные игры на развитие различных физических качеств;

- малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.

***Вариативная часть.****Подвижные игры с элементами специальных игр (20ч).*

Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных.

- название и правила спортивных игр;

- инвентарь, оборудование, организация;

- подвижные игры с элементами пионербола, баскетбола;

- подвижные игры с элементами голбола;

- подвижные игры с элементами торбола.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Музыкальный центр |
| 2. | Аудиозаписи |
| 3. | Стенка гимнастическая |
| 4. | Скамейка гимнастическая |
| 5. | Навесное оборудование (мишени для метания, баскетбольный щит) |
| 6. | Мячи, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, фитбольные |
| 7. | Палка гимнастическая |
| 8. | Скакалка детская |
| 9. | Мат гимнастический |
| 10. | Кегли |
| 11. | Обруч пластиковый детский (большой, малый) |
| 12. | Флажки: разметочные с опорой |
| 13. | Лыжи детские (с креплениями и ботинками) |
| 14. | Сетка волейбольная |
| 15. | Тренажеры |
| 16. | Гантели детские |
| 17. | Музыкальный инструмент: фортепиано (пианино), бубен |
| 18. | Звуковые мишени |
| 19. | Индивидуальные коврики |
| 20. | Мягкие модули |
| 21. | Аптечка |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество  часов1 класс |
|   | **Базовая часть** | **79** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Легкоатлетические упражнения | 17 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 4 | Лыжная подготовка | 10 |
| 5 | Подвижные игры, эстафеты |  13 |
| 6 | Плавание | 21 |
|   | **Вариативная часть** | **20** |
| 7 | Подвижные игры  с элементами спортивных игр | 20 |
| 8 | **Итого** | **99** |

Календарно тематический план 1 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов | Дата | Тема урока | Основные виды учебной деятельности учащихся | Коррекционная направленность |   |
| 1 | Легкая атлетика | 14 |  | Правила Т.Б. Ходьба и бег. | Знать правила ТБ. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.Уметь правильно выполнять основные движения в метании.Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать названия и правила спортивных игр; инвентаря, оборудования. | - выполнять упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий и др.); с ускорением темпа движений руками; выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе, разными видами прыжков). |   |
| 2 |  | Ходьба и бег. «Низкий старт». |   |
| 3 |  | Ходьба и бег. «Низкий старт». |   |
| 4 |  | Ходьба и бег. «Высокий старт». |   |
| 5 |  | Ходьба и бег. «Челночный бег». |   |
| 6 |  | Ходьба и бег. «Челночный бег». |   |
| 7 |  | Прыжки в длину с места. |   |
| 8 |  | Прыжки в длину с разбега. |   |
| 9 |  | Прыжки в длину с разбега. |   |
| 10 |  | Прыжки на двух ногах разными способами. |   |
| 11 |  | Метание в цель. |   |
| 12 |  | Метание мяча на дальность. |   |
| 13 |  | Метание в цель. |   |
| 14 |   |   |  | Упражнения в перестроении.  |   |   |   |
| 15 | Гимнастика /плавание | 28 |  | Правила Т.Б. Строевые упражнения. | Знать правила ТБ.Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | - выполнять упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации;  |   |
| 16 |  | Правила ТБ на уроках ФК. Подвижные игры |   |
| 17 |  | Правила поведения и техника безопасности на воде. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.Знать правила безопасности во время занятий; названия снарядов и гимнастических элементов.Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.Знать: -  правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне;   - влияние плавания на состояние здоровья;- пользу закаливания;-  гигиену занятий плавания в бассейне;- гигиену ухода за кожей.Уметь выполнятьупражнения на всплывание и расслабление - «звездочка», «поплавок», «медуза», выполнение данных упражнений в течение 3-5 секунд.Уметь выполнять:- погружение с выдохом в воду,- упражнения: «Пузыри», «Насос»;- упражнения лежа на воде, - повороты на спину, грудь, - разведение и приведение рук и ног из положений лежа на воде (упражнение на спине, груди в различных вариантах), положительно оцениваются упражнения выполненные детьми  без ощущений водобоязни в водной среде.Следить за правильностью выполнения игровых ситуаций, правил в подвижных играх.Знать названия и правила спортивных игр; инвентаря, оборудования.  | - выполнять упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации;- выполнять передвижения по гимнастической скамейке.- выполнять движения по световому  (цветовому) сигналу;- выполнять упражнения и действия в медленном, умеренном темпе;  - согласовывать плавательные движения с вариантами дыхания на вдохе и выдохе;  - выполнять упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации; - согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом; - выполнять упражнения и действия в медленном, умеренном темпе; - согласовывать плавательные движения с вариантами дыхания на вдохе и выдохе;- соблюдать правила в играх. |   |
| 18 |  | Упражнения в перестроении. |   |
| 19 |  | Игра «Горячий мяч» |   |
| 20 |  | Гигиена занятий в бассейне. |   |
| 21 |  | Вис на гимнастической стенке. |   |
| 22 |  | Подвижные игры и эстафеты. |   |
| 23 |  | Упражнения для освоения с водой. |   |
| 24 |  | Выполнение перекатов. |   |
| 25 |  | Пролезание в обруч разными способами. |   |
| 26 |   |  | Упражнения для освоения с водой. |   |
| 27 |  | Подвижные игры и эстафеты. |   |
| 28 |  | Упражнения на гимнастической скамейке. |   |
| 29 |  | Ходьба и бег по дну бассейна. |   |
| 30 |  | Игра «Коршун и наседка» |   |
| 31  |  | Ползание по гимнастической стенке. |  |
| - выполнять упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации;- выполнять передвижения по гимнастической скамейке. |  |
| 32 |   |  | Ходьба и бег по дну бассейна (имитация) |   |
| 33 |   |  | Игра «Коршун и наседка» | Уметь лазать по гимнастической стенке,перелезать через препятствия, пролезать под препятствием произвольным способом. |   |
| 34 |  | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. |   |
| 35 |  | Игры на воде. Свободное плавание. |   |
| 36 |  | Игра «Птички» |   |
| 37 |  | Упражнения в равновесии. «Цапля». |   |
| 38 |   |  | Игры на воде. Свободное плавание. |   |
| 39 |  | Игры на внимание «Класс смирно» |   |
| 40 |  | Упражнения в равновесии. «Цапля». |   |
| 41 |  | Приседания с погружением в воду с головой. |   |
| 42 |  | Игры на внимание «Сесть, встать, сесть» |   |
| 43 | Лыжная подготовка/плавание | 24 |  | Правила безопасности в лыжной подготовке. | Знать правила ТБ, лыжный инвентарь. Уметь застегивать лыжные крепления;Передвигаться на лыжах. Знать «лыжи» как вид спорта; лыжный инвентарь; профилактику обморожений и травм.Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать названия и правила спортивных игр; инвентаря, оборудования.  | - выполнять передвижения на лыжах;- согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом;- сознательно относиться к выполнению движений;- принимать правильноеположение тела при передвижении на лыжах. |   |
| 44 |  | Приседания с погружением в воду с головой. |   |
| 45 |  | Подвижные игры «Вызов номеров», «Попади в мишень» |   |
| 46 |  | Ступающий шаг. |   |
| 47 |  | Игры на воде. Свободное плавание. |   |
| 48 |  | Ступающий шаг. |   |
| 49 |  | Подвижные игры. Эстафеты |   |
| 50 |   |  | Повороты переступанием. |   |
| 51 |  | Обучение упражнению «поплавок». |   |
| 52 |  | Подвижные игры с мячом. |   |
| 53 |  | Движение в колонне с соблюдением дистанции. |   |
| 54 |  | Обучение упражнению «поплавок». |   |
| 55 |  | Подвижные игры с мячом. «Доставалки» |   |
| 56 |  | Ступаюший шаг, повороты переступанием. |   |
| 57 |  | Игры на воде. Свободное плавание. |   |
| 58 |  | Подвижные игры и эстафеты. |   |
| 59 |   |   |  | Ступаюший шаг, повороты переступанием. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать названия и правила спортивных игр; инвентаря, оборудования.      | - выполнять перемещение на сигнал. -использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;    |   |
| 60 |  | Обучение упражнению «медуза». |   |
| 61 |  | Эстафеты на лыжах |   |
| 62 |   |  | Скользящий шаг. |   |
| 63 |  | Обучение упражнению «медуза». |   |
| 64 |  | Ступающий и скользящий шаг. |   |
| 65 |  | Эстафеты на лыжах |   |
| 66 |   |  | Игры на воде. Свободное плавание. |   |
| 67 | Гимнастика/плавание | 21 |  | Способы безопасного падения. |   |
| 68 |  | Упражнения в перестроении. |   |
| 69 |  | Обучение упражнению «звездочка». |   |
| 70 |  | Подвижные игры зимой. |   |
| 71 |  | Обучение упражнению «звездочка». |   |
| 72 |  | Вращение обруча. |   |
| 73 |  | Подвижные игры с элементами голбола. |   |
| 74 |  | Игры на воде. Свободное плавание. |   |   |   |
| 75 |   |  | Равновесие.  Ходьба по узкой рейке. |   Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать названия и правила спортивных игр; инвентаря, оборудования.    | - участвовать в подвижных играх;  - самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость.    |   |
| 76 |  | Подвижные игры с элементами голбола. |  |
| 77 |  | Игры на воде. Свободное плавание. |  |
| 78 |  | Перелезание через препятствие. |  |
| 79 |  | Подвижные игры с элементами торбола в парах. |   |
| 80 |  | Скольжение на груди. |   |
| 81 |  | Лазанье по гимнастической стенке. |   |
| 82 |  | Подвижные игры с элементами торбола в парах. |   |
| 83 |  | Скольжение на груди. |   |
| 84 |  | Упражнения «Лодочка», «Кольцо». |   |
| 85 |   |   |  | Полоса препятствий. |   |   |   |
| 86 |  | Игры с элементами ныряния. |   |
| 87 |   |  | Подвижные игры с мячом фитбол. |  |
| 88 | Легкая атлетика | 12 |  | Ходьба и бег. «Челночный бег». |  беговых упражнений.Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий.Правильно выполнять основные движения в метании. | - выполнять дозированную ходьбу в разном темпе с правильным дыханием;- выполнять упражнения формирующие основные движения: ходьбу, бег, подскоки, броски мяча, прыжки. |  |
| 89 |  | Ходьба и бег. Перешагивания через препятствия. |  |
| 90 |  | Ходьба и бег. Перешагивания через препятствия. |  |
| 91 |  | Прыжки в длину с разбега. |  |
| 92 |  | Прыжки в длину с места. |  |
| 93 |  | Метание мяча на дальность. |  |
| 94 |  | Прыжки в длину с разбега. |  |
| 95 |  | Прыжки через обруч. |  |
| 96 |  | Эстафеты с полосой препятствий. |  |
| 97 |  | Метание мяча на дальность. |  |
| 98 |  | Метание мяча в цель. |  |
| 99 |  | Подвижные игры с элементами торбола. |   |