|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотренона педсовете школы:протокол №1 от 31.08.18г  |  | УтверждаюДиректор МАОУ«Аландская  СОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.И.Шишкин «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_\_г. |

|  |
| --- |
|  |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДЛЯ УЧАЩЕГОСЯ 3 КЛАССА (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ )**

ВАРИАНТ 8.1

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ - 3 часа в неделю, 102 часа в год

НА 2018 - 2019 учебный год

 Программу составил учитель физической культуры Трофимова Н.Е

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе следующих документов:

1. Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся 2-3 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ «Аландская СОШ» для обучающихся с ОВЗ на 2017-2020 г.г.
4. Учебный план для учащихся 2-3 класса МАОУ «Аландская СОШ» для обучающихся с ОВЗ в условиях введения ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2018-2019 учебный год.

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих задач:

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;

- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;

- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Адаптированная физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскры­тия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры лич­ности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физи­ческого совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Результаты изучения учебного предмета**

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с задержкой психического развития будут достигнуты три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные универсальные учебные действия

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

Личностные результаты отражают:

1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей;

3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6) Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

7) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

8) Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;

9) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

10) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

11) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

12) Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;

13) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

14) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Метапредметные результаты отражают:

1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;

2) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

3) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

4) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

5) Использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания решения учебных и практических задач;

6) Использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных познавательных задач;

7) Формирование умений работы с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;

8) Использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;

9) Овладение навыками смыслового чтения текстов доступных по содержанию и объёму художественных текстов в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной форме;

10) Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;

11) Готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;

12) Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

14) Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) Овладение некоторыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты отражают:

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

2) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

3) Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;

4) Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

5) Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениями здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

6) Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

7) Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

8) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**Содержание учебного предмета.**

3 класс 102 часа

**Знания о физической культуре 3 часа**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

  **Способы физкультурной деятельности 3 часа**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование 72 часа

Гимнастика с основами акробатики18 часов

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

 Легкая атлетика18 часов

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

 Кроссовая подготовка - 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Баскетбол 12 часов: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол 12 часов: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре на 2017-2018 год.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовки обучающихся | Видконтроля | Д/з | Дата проведения |
| п | ф |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика (11 ч) |
| Ходьба и бег (5 ч) | Вводный | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.  | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Олимпийские игры: история возник-новения |  |  |  |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш» | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжки (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | *Уметь:* правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий |  |  |  |
| Комплексный | Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталкивания).*Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | *Уметь:* правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Метаниемяча (3 ч) | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | *Уметь:* правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение | *Уметь:* правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Кроссовая подготовка (14 ч) |
| Бег по пересеченнойместности(14 ч) | Комплексный | Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление  | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | и напряжение мышц при выполнении упражнений |  |  |  |  |  |
| Комплексный | Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м).* Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м).* Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бег *(9 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Учетный | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | Без учета времени, выполнитьбез остановки | Комплекс 1 |  |  |
| Гимнастика (18 ч) |
| АкробатикаСтроевые упражнения(6 ч) | Изучениенового материала | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комбинированный | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комбинированный | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группи- | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбинированный | ровка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  |
| Совершенствования | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Учетный | Оценка техники выполнения комбинации | Комплекс 2 |  |  |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершенствования | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Учетный | Подтягивания:м.: 5–3–1 р.; д.: 16–11–6 р. | Комплекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6 ч) | Изучениенового материала | Передвижение по диагонали, проти-воходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Передвижение по диагонали, проти-воходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комбинированный |  |  |
| Комплексный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Подвижные игры (18 ч) |
| Подвижные игры (18 ч) | Комплексный | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершенствования | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способ-ностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч) |
| Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч) | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершенствования | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  |
| Совершенствования | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Комплексный | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр. играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершенствования | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».  | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе под- | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | вижных игр; играть в мини-баскетбол |  |  |  |  |
| Кроссовая подготовка (7 ч) |
| Бег по пересеченной местности (7 ч) | Комплексный | Бег *(4 мин).* Преодоление препятст-вий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Учетный | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу. | Без учета времени, выполнитьбез остановки | Комплекс 4 |  |  |
| Легкая атлетика (10 ч) |
| Ходьба и бег (4 ч) | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максималь-ной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максималь-ной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способ-ностей | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Прыжки (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Метаниемяча (3 ч) | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Комплекс 4 |  |  |