

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА СОЛНЕЧНОГОРСК

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Берсенеvская общеобразовательная школа-интернат
для детей с ограниченными возможностями здоровья»

141532, Московская область,
г.о. Солнечногорск, д. Берсенеvка

тел./факс 8-496-266-30-00
e-mail: internat.cor@inbox.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы-интерната

А.В. Коротков _____

« ____ » _____ 2020 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

обучающихся 1-2 классов

по
физической культуре

на 2020/2021 учебный год

Составитель:

Учитель Е.В. Кузнецова

Программа разработана на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Рабочая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г. Регистрационный № 35850);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. N 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» СанПиН 2.4.2.3286-15;
- Учебным планом работы МБОУ «Берсневская общеобразовательная школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2020/2021 учебный год.
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 345 от 28 декабря 2018 г. «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Цель реализации рабочей АООП образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации АООП предусматривает решение следующих задач:

- овладение обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебной деятельностью, обеспечивающей формирование жизненных компетенций;
- формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое), в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;
- достижение планируемых результатов освоения АООП образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учётом их образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей;
- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно-оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др.
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает: обогащение чувственного опыта;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

АООП по физической культуре в 1-2 классах включают освоение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) специфические умения, знания и навыки для данной предметной области.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень.

Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО АООП

Содержание учебного предмета по АООП

курса «Физическая культура» как учебного предмета на I этапе обучения (1-2 классы) представлено в АООП следующими практическими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры», «Тесты», «Лыжная подготовка»

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения из раздела «Знания о физической культуре» и материал для практической подготовки обучающихся. Учебный материал, в предложенных разделах, располагается «от простого к сложному» и, в достаточной степени, представляет основы физического воспитания необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.

Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия: физическая культура, физическое воспитание

ГИМНАСТИКА с основами акробатики

Теоретические сведения: Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.

Практический материал:

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»

Лазания и перелазания. Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке. Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке. Перелазания через препятствия высотой 50-60 см. Лазание по канату с помощью. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

Акробатика. Кувырок вперёд. «Мост» из положения лёжа. Стойка на лопатках. Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок (с помощью) на полусогнутые ноги.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

4)Теоретические сведения: строгое соблюдение правил поведения и ТБ вне территории школы; важность прогулок на свежем воздухе; понятие о разминке и ее значение; влияние ходьбы и бега на общее физическое развитие детей; сочетание дыхания с движениями во время ходьбы и бега; преодоление упрощенных препятствий на местности.

Практическая материал: длительная ходьба; ходьба в медленном и в ускоренном темпе; чередование длительной ходьбы с короткими пробежками; преодоление упрощенных препятствий на пересеченной местности; ходьба до 1000 м, 2000 м; короткие беговые ускорения; бег без учета времени до 300-500 м.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ , ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР

Подвижные игры:- на материале раздела « Гимнастика с основами акробатики»: « У медведя во бору», «Раки», « Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки»,Змейка», «Не урони мешочек», « Пройди бесшумно», « Догонялки»,» Увертывайся от мяча;
игровые задания с использованием строевых упражнений : « Становись- разойдись», «Смена мест»

На материале раздела « Легкая атлетика « Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее». «Горелки», «Рыбачек», « Быстро по местам», « К своим флашкам», «Третий лишний», «Перестрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка с лентой»

На материале «Лыжная подготовка», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», « Кто дальше прокатится », « На буксире», « Быстрый лыжник», « За мной».

На материале раздела « Спортивные игры» : «Точная передача» , « Передал – садись».

Футбол –

Теоретические сведения: правила техники безопасности;судейство, упрощенные правила игры; поведение в игре; правила поведения.

Практический материал: свободное ведение мяча с изменением скорости и направления; ведение мяча по условленным препятствиям; передачи мяча в парах; остановка катящегося мяча; выполнение произвольных ударов; выполнение ударов в указанном направлении; ловля катящегося и летящего мяча; игра по упрощенным правилам

Пионербол – « Круговая лапта», « Не давай мяч водящему»

Теоретические сведения: правила техники безопасности; правила игры в пионербол;

Практический материал: Основная стойка; перемещения в стойке; подбор мяча двумя руками снизу; от стенки ; выполнение броска двумя руками от стенки; игра в парах, в колонне (с учителем); выполнение двумя руками через сетку с ловлей (в парах); выполнение нижней подачи (с руки, с «выбрасыванием» мяча); прием подачи.

Баскетбол – « Не давай мяч водящему» , « Круговая лапта» , « Охотники и утки» , « Мини – баскетбол».

Теоретические сведения: правила техники безопасности на уроке ; влияние спортивных игр на ловкость, на координацию движения; основная стойка игрока при ведении мяча.

Практическая часть: ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе, ведение мяча по «условным» препятствиям); ловля и передача мяча двумя руками в парах; броски мяча в корзину после ведения и с места; эстафеты с ведением мяча и броском в корзину; упрощенная игра на перехват мяча в группе по 2-3

человека

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения: Правила техники безопасности на уроке л/п, не держать, не толкать «соперника»; – Значение занятий лыжным спортом для здоровья, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Одежда и обувь лыжника . Температурный режим.

Практическая материал:

Обучение ступающему, скользящему шагу на лыжах и движению в колонне с соблюдением дистанции. Развитие скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток. Подъемы и спуски различными способами, торможение. Прохождение дистанции до 1 километра.

Развитие координации : Перенос тяжести тела слыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после 2-3-х шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метаемой руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; влияние л/а на развитие двигательных качеств; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность), основные требования к выполнению бега, прыжков, метания.

Практическая материал: беговые ускорения из любых стартовых положения; ознакомление с высоким стартом; стартом с опорой на одну руку, с низким стартом; бег 30 м с высокого старта; прыжки в длину с места, с короткого разбега; прыжки в высоту «перешагиванием»; 3-скок; 5-ти скок; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с места и 3-х шагового разбега.

ТЕСТЫ

Теоретические сведения: правила техники безопасности во время проведения тестов; значение тестирования, правила выполнения тестов.

Практический материал:

- Челночный бег 3x10 м (с);
- Прыжки в длину с места (см);
- Метание в цель (в круг D = 2м, Н = 2 м, с расстояния 5 м);
- Наклоны вперед сидя (ноги врозь);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с);
- Броски набивного мяча 1 кг из-за головы сидя ноги вместе;
- Подтягивание в висе, в висе лежа;
- Прыжки через скакалку (30 сек.)

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре. (2-4 классы)

	Разделы программы	2	3	4
1	Знания о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
2	Лёгкая атлетика , кроссовая подготовка	26	28	28

3	Гимнастика с основами акробатики	32	28	28
5	Лыжная подготовка	12	12	12
6	Тесты	4	6	5
Количество уроков в неделю		3	3	3
Количество учебных недель		34	34	34
Итого		99	99	99

Рабочая программа рассчитана на 34 учебные недели, 3 часа в неделю, всего **99** часа в год, с учётом освоения учебного материала 4 четверти 2019/2020 учебного года в течение 1 четверти 2020/2021 уч. года. (Согласно Положению об организации образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МБОУ «Берсневская общеобразовательная школа – интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»).

Описание места предмета в учебном плане

На изучение предложенной программы по физической культуре в 1,2 классе начальной школе выделяется 102 часа (3 ч в неделю,34 учебные недели)

Уровень	Критерии оценивания
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего)	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Корре ктивов ка
1	Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи свое место».	1	02.09	
2	Обучение построению в шеренгу, в колонну, в круг. Разучивание игры «Ловишка».	1	03.09	
3	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «салки с домом».	1	07.09	
4	Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	09.09	
5	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Техника безопасности во время приземления. Разучивание игры «Удочка».	1	10.09	
6	Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки».	1	14.09	
7	Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки».	1	16.09	
8	Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»	1	17.09	
9	Обучение прыжкам в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок	1	21.09	

	в длину с места.			
10	Правила утренней гигиены и их значение для человека. Разучивание игр: «Запрещенное движение», «Два Мороза».	1	23.09	
11	Ознакомление со способами развития выносливости. Разучивание игры «Два Мороза». Игра «Удочка».	1	24.09	
12	Сочетание дыхания с движениями во время ходьбы и бега. Разучивание подвижной игры «Воробушки-попрыгунчики».	1	28.09	
13	Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры «Горелки».	1	30.09	
14	Объяснение правил поведения и техники безопасности в спортивном зале. Обучение метанию предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы».	1	01.10	
15	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание игры «Кто быстрее схватит».	1	05.10	
16	Обучение лазанью вверх-вниз по гимнастической стенке. Разучивание игры «Совушка»	1	07.10	
17	Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле»	1	08.10	
18	Обучение технике выполнения кувырка вперед.	1	12.10	
19	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи свое место».	1	13.10	
20	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях.	1	15.10	
21	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения сидя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке.	1	19.10	

22	Обучение правилам выполнения лазанья по наклонной лестнице, скамейке. Объяснение правил игры «Класс, смирно!»	1	20.10	
23	Контроль двигательных качеств: подтягивания из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Правильный номер».	1	22.10	
24	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка», «ходьба по скамейке». Разучивание игры «волк во рву».	1	02.11	
25	Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание подвижной игры «Тараканчики».	1	05.11	
26	Обучение кувырмам вперед поточным методом.	1	09.11	
27	Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полушпагат. Обучение перекату назад в группировке.	1	11.11	
28	Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Разучивание игры «Непослушные стрелки часов».	1	12.11	
29	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Игра «Удочка».	1	16.11	
30	Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка»	1	18.11	
31	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко».	1	19.11	
32	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. . Совершенствование кувырков вперед.	1	23.11	
33	Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки.	1	25.11	

34	Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка».	1	26.11	
35	Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Совершенствование техники выполнения кувырком вперед. Разучивание игры «Ноги на весу».	1	30.11	
36	Обучение лазанью по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу».	1	02.12	
37	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке.	1	03.12	
38	Совершенствование лазанья по гимнастической стенке.	1	07.12	
39	Обучение лазанью и прелезанию по гимнастической стенке разными способами. Совершенствование лазанья по канату.	1	09.12	
40	Обучение упражнениям для развития равновесия и координации движений. Разучивание игры «Третий лишний».	1	10.12	
41	Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Разучивание игры «Бездомный заяц». Игра «Удочка».	1	14.12	
42	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий.	1	16.12	
43	Обучение парным упражнениям. Совершенствование выученных упражнений в парах. Разучивание игры «Чехарда».	1	17.12	
44	Совершенствование упражнения полосы препятствий.	1	21.12	

45	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге и совершенствование лазанья по канату. Разучивание игры «День и ночь».	1	23.12	
46	Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты».	1	24.12	
47	Развитие двигательных Качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты».	1	11.01	
48	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах.	1	13.11	
49	Объяснение значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.	1	14.11	
50	Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне.	1	18.01	
51	Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом.	1	20.01	
52	Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах без палок.	1	21.01	
53	Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне от 5-8 градусов.	1	25.01	
54	Обучение торможению на лыжах. Игры на воздухе.	1	27.01	
55	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок.	1	28.01	
56	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками.	1	01.02	
57	Обучение подъему на лыжах с помощью палок. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах, проведения эстафет.	1	03.02	
58	Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъем от 5-8 градусов с палками.	1	04.02	

59	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м в медленном темпе. Игры на воздухе.	1	08.02	
60	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание подвижной игры «Вышибалы».	1	10.02	
61	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Вышибалы».	1	11.02	
62	Обучение броскам мяча одной рукой. Разучивание игры «Снежки».	1	15.02	
63	Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры «Охотники и утки».	1	17.02	
64	Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры «Мяч из круга».	1	18.02	
65	Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу». Разучивание игры «Мяч соседу».	1	22.02	
66	Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка».	1	24.02	
67	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колонных».	1	25.02	
68	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч».	1	01.02	
69	Обучение броскам набивного мяча из-за головы. Разучивание игры «Вышибалы с маленькими мячами».	1	03.03	
70	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка».	1	04.03	
71	Контроль за развитием двигательных качеств: броски малого мяча в горизонтальную цель. Разучивание игры «Быстрая подача».	1	10.03	
72	Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание кувырка назад. Игра «Охотники и утки».	1	11.03	

73	Разучивание серии акробатических упражнений. Игра «Тараканчики».	1	15.03	
74	Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игра-эстафета с гимнастическими палками.	1	17.03	
75	Совершенствование серии акробатических упражнений. Разучивание игры с мячами «Передал – садись».	1	18.03	
76	Разучивание комбинации из акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки.	1	01.04	
77	Развитие координации при челночном беге. Разучивание игры «Пустое место».	1	05.04	
78	Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Коньки-горбунки».	1	07.04	
79	Совершенствование упражнений акробатики.	1	08.04	
80	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Салки».	1	12.04	
81	Развитие равновесия посредством акробатических упражнений. Игра «Охотники и утки».	1	14.04	
82	Обучение упражнениям с набивными мячами. Разучивание игры «Пустое место».1	1	15.04	
83	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер».	1	19.04	
84	Контроль за развитием двигательных качеств: поднятие туловища из положения лежа на спине на 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом».	1	21.04	
85	Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки».	1	22.04	
86	Развитие выносливости различными способами. Игра «День и ночь».	1	26.04	
87	Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.	1	28.04	

88	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет?»	1	29.04	
89	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1	05.05	
90	Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	1	06.05	
91	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	1	12.05	
92	Метание теннисного мяча на дальность, развитие выносливости.	1	13.05	
93	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробьи».	1	17.05	
94	Строевые упражнения. Подвижная игра «Вышибалы».	1	19.05	
95	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м. Разучивание игры с элементами пионербола.	1	20.05	
96	Совершенствование бросков и ловли мяча. Разучивание игры в пионербол.	1	24.05	
97	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров».	1		
98	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями.	1		
99	Резервный. Игры по желанию.	1		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Корректировка
1	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки-догонялки».	1	02.09	
2	Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка».	1	03.09	
3	Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом».	1	07.09	
4	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный без 3 x 10. Игра «Гуси-лебеди».	1	09.09	
5	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка».	1	10.09	
6	Совершенствование строевых упражнений. Игра «Жмурки».	1	14.09	
7	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит?»	1	16.09	
8	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника».	1	17.09	
9	Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места.	1	21.09	
10	Обучение бегу и дыханию на дистанции. Подвижные игры	1	23.09	

	«Запрещенное движение» и «Два Мороза».			
11	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1	24.09	
12	Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции.	1	28.09	
13	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта.	1	30.09	
14	Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы».	1	01.10	
15	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднятие туловища за 30 секунд. Разучивание игры «Волна».	1	05.10	
16	Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голос».	1	07.10	
17	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники выполнения перекатов. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле».	1	08.10	
18	Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие	1	12.10	

	координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке.			
19	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». Развитие ловкости и координации в подвижной игре «Посадка картофеля».	1	14.10	
20	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях.	1	15.10	
21	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1	19.10	
22	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	21.10	
23	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Конники-спортсмены».	1	22.10	
24	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч».	1	02.11	
25	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Подвижная игра «Что изменилось?»	1	05.11	
26	Совершенствование кувырка вперед.	1	09.11	
27	Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из	1	11.11	

	положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост». Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами».			
28	Обучение упражнениям с гимнастическими палками Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками.	1	12.11	
29	Объяснение правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики.	1	16.11	
30	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Разучивание игры «Салки».	1	18.11	
31	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу».	1	19.11	
32	Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка».	1	23.11	
33	Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой. Обучение выполнению строевых команд в различных ситуациях.	1	25.11	
34	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.	1	26.11	
35	Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий.	1	30.11	
36	Совершенствование навыков	1	02.12	

	перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу».			
37	Развитие силы, выносливости в лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «Веревочка под ногами».	1	03.12	
38	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы».	1	07.12	
39	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	09.12	
40	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Разучивание подвижной игры «Мяч среднему».	1	10.12	
41	Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	14.12	
42	Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга».	1	16.12	
43	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу».	1	17.12	
44	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».	1	21.12	
45	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей».	1	23.12	

	в колоннах».			
46	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра «Антивышибалы».	1	24.12	
47	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами».	1	11.01	
48	Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы».	1	13.11	
49	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры «По местам».	1	14.11	
50	Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка».	1	18.01	
51	Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1	20.01	
52	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Разучивание игры «Охотники и олени».	1	21.01	
53	Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками.	1	25.01	
54	Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится на лыжах»	1	27.01	
55	Освоение техники лыжных	1	28.01	

	ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу на лыжах без палок и с палками.			
56	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможение падением.	1	01.02	
57	Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «Дань и ночь».	1	03.02	
58	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом по дистанции до 500-1000 м. Подвижная игра «Охотники и олени».	1	04.02	
59	Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1000 м.	1	08.02	
60	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание подвижной игры «На буксире».	1	10.02	
61	Правила безопасности на уроках в спортивном зале с мячом. Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга».	1	11.02	
62	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч».	1	15.02	
63	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо».	1	17.02	
64	Обучение подаче двумя руками	1	18.02	

	из-за головы. Игра в пионербол.			
65	Обучение подаче мяча от стенки через сетку одной рукой и ловле мяча. Игра в пионербол.	1	22.02	
66	Ловля высоколетающего мяча и прием подачи. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол.	1	24.02	
67	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча от стенки через сетку, прием подач. Игра в пионербол.	1	25.02	
68	Правила безопасности во время игры в футбол. Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии.	1	01.02	
69	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	1	03.03	
70	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Разучивание игры «Слалом с мячом».	1	04.03	
71	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд».	1	10.03	
72	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры «Бросок ногой».	1	11.03	
73	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.	1	15.03	
74	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая цель».	1	17.03	

75	Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1	18.03	
76	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Игра «Ноги на весу».	1	01.04	
77	Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Развитие ловкости в игре-эстафете с гимнастическими палками.	1	05.04	
78	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал – садись».	1	07.04	
79	Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. Развитие силы, ловкости в круговой тренировке. Игра «Ноги на весу».	1	08.04	
80	Развитие координационных способностей посредством выполнения различных акробатических упражнений.	1	12.04	
81	Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Коньки-горбунки».	1	14.04	
82	Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств.	1	15.04	
83	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Коньки-горбунки».	1	19.04	
84	Акробатические упражнения для развития равновесия.	1	21.04	

	Подвижная игра «Охотники и утки»			
85	Развитие силовых качеств в упражнениях с набивными мячами. Подвижная игра «Заморозки».	1	22.04	
86	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний».	1	26.04	
87	Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом».	1	28.04	
88	Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. Разучивание игровых действий эстафет. Игра «Перетяжки».	1	29.04	
89	Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь».	1	05.05	
90	Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	1	06.05	
91	Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?»	1	12.05	
92	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры.	1	13.05	
93	Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	1	17.05	
94	Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за	1	19.05	

	развитием двигательных качеств: бег на 30 м.			
95	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень».	1	20.05	
96	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника».	1	24.05	
97	Совершенствование строевых упражнений.	1		
98	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м. Игра в пионербол.	1		
99	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол.	1		
100	Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки. Игра «Вызов номеров».	1		
101	Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием.	1		
102	Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол.	1		

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Е.Г. Лапшина _____ (дата)	79РАССМОТРЕНО и СОГЛАСОВАНО На80 заседании ШМО учителей Протокол № _____ от _____ _____ Председатель ШМО
--	--

