

**Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области  
«Алексинская школа»**

Рассмотрено  
на заседании методического  
объединения учителей

Протокол № 1  
30.08 2019 г.

Принято  
на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1  
30.08 2019 г.

«Утверждаю»  
Директор  
ГБОУ ТО «Алексинская школа»  
Е.Д. Боряева  
Приказ № 72-001  
02.09 2019 г.



**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«физическая культура»  
для 1-4 классов**

Разработана  
учителем  
Санниковой Еленой Львовной,  
учителем  
Большовой Ириной Евгеньевной,  
учителем  
Межовой Натальей Борисовной

## Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями).
- Приказ Министерства образования РФ от 19.12.2014г № 1599 « Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1, ГОУ ТО « Алексинская школа».
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

Физическая культура является составной частью системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

### Цель программы:

- повышение двигательных возможностей особых детей в подготовке их к жизни и, в последующем, к физическому труду.

### Задачи предмета:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической подготовке;
- коррекция и компенсация физического развития;
- развитие у учащихся основных физических качеств.

### Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта.

Специфика деятельности обучающихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Обучающиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры значение имеет активность обучающихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

В программу включены следующие **разделы**:

- лёгкая атлетика;
- лыжная подготовка;
- гимнастика;
- подвижные игры

Раздел «**Лёгкая атлетика**» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки **лыжной подготовки** как обязательные занятия проводятся со первого класса. С 3-го класса уроки сдвоены и проводятся при температуре не ниже 16<sup>0</sup>С. При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Раздел «**Гимнастика**» включает специально подобранные упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корректировать недостатки развития.

**Подвижные игры** направлены на развитие двигательных навыков и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти и инициативы, пространственных и временных ориентиров.

При прохождении каждого раздела программы предусмотрены задания, требующие применения сформированных навыков и умение в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

В зависимости от условий работы подбираются упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений. Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя с определенными ограничениями. Особый подход в обучении и при принятии нормативов используется по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т.д.)

Осуществляя индивидуально-дифференцированный подход при развитии двигательных способностей, целесообразно делить классы на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся. Проводятся проверочные испытания по видам упражнений: бег 30 – 60м., прыжки в длину с места, метание на дальность. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре, мае.

Для реализации программы используется следующий перечень средств обучения.

1. Гимнастические предметы (обручи, скакалки, набивные мячи, палки).
2. Гимнастическая лестница.
3. Гимнастическая скамья.
4. Канат.
5. Гимнастический козел.
6. Гимнастические маты.
7. Мостик.
8. Турник.
9. Мячи (футбольные, волейбольные, теннисные)
10. Лыжи и палки.

11. Коньки.
12. Эстафетные палочки.
13. Сектор для прыжков в высоту.

**При построении и проведении уроков по предмету педагогу необходимо учитывать психолого-педагогические особенности обучающихся с умственной отсталостью.** Умственная отсталость связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Категория обучающихся с умственной отсталостью представляет собой неоднородную группу. В соответствии с международной классификацией умственной отсталости (МКБ-10) выделяют четыре степени умственной отсталости: легкую, умеренную, тяжелую, глубокую.

Своеобразие развития детей с легкой умственной отсталостью обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является процесс мышления, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вследствие чего знания детей с умственной отсталостью об окружающем мире являются неполными и, возможно, искаженными, а их жизненный опыт крайне беден. В свою очередь, это оказывает негативное влияние на овладение чтением, письмом и счетом в процессе школьного обучения.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью отличается качественным своеобразием, при этом нарушенной оказывается уже первая ступень познания – ощущения и восприятие. Неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью в окружающей среде. В процессе освоения отдельных учебных предметов это проявляется в замедленном темпе узнавания и понимания учебного материала, в частности смешении графически сходных букв, цифр, отдельных звуков или слов.

Вместе с тем, несмотря на имеющиеся недостатки, обучающихся с умственной отсталостью оказывается значительно более сохранным, чем процесс мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Названные логические операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т.д.

У этой категории обучающихся из всех видов мышления (наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое) в большей степени нарушено логическое мышление, что выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Особые сложности возникают у обучающихся при понимании переносного смысла отдельных фраз или целых текстов. В целом мышление ребенка с умственной отсталостью характеризуется конкретностью, не критичностью, ригидностью (плохой переключаемостью с одного вида деятельности на другой). Обучающимся с легкой умственной отсталостью присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: как правило, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Однако при особой организации учебной деятельности обучающихся этой группы, направленной на их обучение пользованию рациональными и целенаправленными способами выполнения задания, оказывается возможным в той или иной степени скорректировать недостатки мыслительной деятельности. Использование специальных методов и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных форм мышления обучающихся с умственной отсталостью, в том числе и словесно-логического.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью также обладает целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Однако использование различных дополнительных средств и приемов в процессе коррекционно-развивающего обучения (иллюстративной, символической наглядности, различных вариантов планов, вопросов педагога и т.д.) может оказать значительное влияние на повышение качества воспроизведения словесного материала. Вместе с тем, следует иметь в виду, что специфика мнемической деятельности во многом определяется структурой дефекта при умственной отсталости. В связи с этим учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью разных клинических групп (по классификации М.С.Певзнер) позволяет создавать условия, способствующие развитию всех процессов памяти.

Особенности нервной системы школьников с умственной отсталостью проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, которое связано с волевым напряжением, направленным на преодоление трудностей, что выражается в его нестойкости и быстрой истощаемости. Однако, если задание посилено и интересно для обучающегося, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Под влиянием специально организованного обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость значительно улучшаются, что позволяет говорить о наличии положительной возрастной динамики, но вместе с тем, эти показатели не достигают возрастной нормы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые представления и воображение. Представлениям детей с умственной отсталостью свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности.

У школьников с умственной отсталостью отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической. Трудности звуко - буквенного анализа и синтеза, восприятия и понимания речи обуславливают различные виды нарушений письменной речи. Снижение потребности в речевом общении приводит к тому, что слово не используется в полной мере как средство общения; активный словарь не только ограничен, но и наполнен штампами; фразы однотипны по структуре и бедны по содержанию. Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно-логического мышления. Следует отметить, что речь школьников с умственной отсталостью в должной мере не выполняет своей регулирующей функции, поскольку зачастую словесная инструкция оказывается непонятой, что приводит к неверному осмысливанию и выполнению задания. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью проявляются и в нарушении эмоциональной сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы школьников с умственной отсталостью оказывают отрицательное влияние на характер их деятельности, особенно произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку учащиеся приступают к ее выполнению без необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения учебного задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем переносят их в прежнем виде, не учитывая изменения условий.

Вместе с тем, при проведении длительной, систематической и специально организованной работы, направленной на обучение этой группы школьников целенаправленному, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: изобразительная и конструктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая, ручной труд, а в старшем школьном возрасте и дидактическая, ручной труд, а в старшем школьном возрасте и некоторые виды профильного труда. Следует отметить независимость и самостоятельность этой категории школьников в уходе за собой, благодаря овладению необходимыми социально-бытовыми навыками.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают проявление некоторых специфических особенностей личности обучающихся с умственной отсталостью, проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование правильных отношений со сверстниками и взрослыми.

*Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью.*

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью разных групп проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования обучающихся с умственной отсталостью детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Таким образом, современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся с умственной отсталостью позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

***К общим потребностям относятся:***

- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью характерны следующие специфические образовательные потребности:

- увеличение сроков освоения адаптированной образовательной программы до 12 лет;
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;

- введение учебных предметов, способствующих формированию представлений об естественных и социальных компонентах окружающего мира; отработка средств коммуникации, социально-бытовых навыков;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- обеспечение обязательности профильного трудового образования;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляция познавательной активности, формировании потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним.

*Принципы и подходы к формированию адаптированной основной образовательной программы начального общего образования*

В основу разработки АООП НОО обучающихся с умственной отсталостью обучающихся с умственной отсталостью заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

**Дифференцированный подход** к построению АООП НОО для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов образовательной программы, в том числе и на основе индивидуального учебного плана.

Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

**Деятельностный подход** основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с умственной отсталостью.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования базовых учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение некоторых элементов системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), но и прежде всего жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

**В основу формирования адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью положены следующие принципы:**

- принципы **государственной** политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования,

адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.);

- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- принцип коррекционной направленности образовательного процесса;
- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- онтогенетический принцип;
- принцип преемственности, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с умственной отсталостью на всех ступенях (начальные и старшие классы);
- принцип целостности содержания образования, поскольку в основу структуры содержания образования положено не понятие предмета, а — «образовательной области».
- принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьей (с воспитательской службой).

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Физическое воспитание. Урок физического воспитания. Правила поведения на уроке физического воспитания. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание это жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Спортивный инвентарь, тренажерные устройства на уроке физического воспитания. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

### **Физические упражнения**

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение.



Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание, лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд(правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный бег.

**Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений**

Способы физической деятельности. Самостоятельные занятия. Составление режим дня.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно -оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для

утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из и.п. лёжа на спине, опуститься в и.п., поворот в и. п; лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами. Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся

темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижения.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание, лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

#### 1 класс

Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.

Бег 30 м.

Прыжки в длину с места.

Упражнения на правильный захват теннисного мяча.

Метание теннисного мяча.

Бег 200м

Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу.

Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание.

Выполнение команд «встать», «пошли», «побежали».

Общеразвивающие упражнения без предмета.

Комплекс упражнений с гимнастическими палками.

Комплекс упражнений с мячами.

Комплекс упражнений с флажками.

Комплекс упражнений с обручами.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения на гимнастической скамье.

Ходьба разными способами.

Коррекционная игра «Запомни порядок».

Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».

Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».

Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки». Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»

Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»

Игра «Снайпер»

Одежда и обувь для занятий на лыжах.

Ходьба с подъемом носков лыж.

Ходьба приставным шагом.

Ходьба ступающим шагом.

Ходьба скользящим шагом

Повороты переступанием на лыжах.

#### 2 класс

Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.

Общая физическая подготовка. Бег 200 м.

Отработка низкого старта.

Бег 30 м.

Метание теннисного мяча.

Прыжки в длину.

Строевые упражнения  
Комплекс упражнений утренней гимнастики.  
Комплекс упражнений с гимнастическими палками.  
Комплекс упражнений с флажками.  
Комплекс упражнений с обручами.  
Комплекс упражнений со скакалками.  
Комплекс упражнений с мячами.  
Лазание по наклонной гимнастической скамье.  
Ходьба по наклонной гимнастической скамье.  
Лазание по канату.  
Ходьба с перешагиванием.  
Ходьба с различным положением рук.  
Ходьба по гимнастическому бревну боком.  
Ходьба по гимнастическому бревну приставным шагом.  
Упражнение на перекладине. Сгибание и разгибание ног.  
Игра «Часовые и разведчики».  
Игра «Утки-охотники».  
Игра «Карусели».  
Игра «Рыболов».  
Игра «Среднему мяч».  
Игра «Кто быстрее».  
Игра «Перестрелка».  
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Беседа о лыжниках Республики Коми.  
Правильный выбор лыж и палок.  
Построение в шеренгу и колонну с лыжами.  
Передвижение по учебному кругу. 600 м.  
Подъем ступающим шагом.  
Подъем скользящим шагом.  
Спуск со склона в основной стойке.  
Повороты переступанием.  
Повороты махом.  
Передвижение по учебному кругу (600 м)  
Бег 600 м.

### 3 класс

Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.  
Бег 200 м. с высокого старта.  
Отработка низкого старта.  
Челночный бег.  
Бег 30 м.  
Метание теннисного мяча.  
Прыжки в длину.  
Повороты на месте.  
Размыкание и смыкание приставным шагом.  
Строевые упражнения.  
Комплекс упражнений утренней гимнастики.  
Комплекс упражнений с гимнастическими палками.  
Комплекс упражнений с флажками.  
Комплекс упражнений с обручами.  
Комплекс упражнений со скакалками.  
Комплекс упражнений с мячами.  
Комплекс упражнений с набивными мячами.  
Лазание по гимнастической скамье.  
Лазание по наклонной гимнастической стенке.  
Лазание по канату.  
Ходьба по гимнастической скамье.  
Стойка на одной ноге.  
Прыжок боком через гимнастическую скамью.  
Ходьба в различном темпе.

Ходьба до различных ориентиров.  
Упражнение на перекладине.  
Игра «Утки-охотники».  
Игра «Запрещенное движение».  
Игра «Самые сильные».  
Игра «Два медведя»  
Игра «Прыжки по полоскам»  
Игра «К своим флажкам».  
Игра «Среднему мячу».  
Игра «Зоркий глаз».  
Игра «Попади в цель»  
Эстафеты.  
Игра «Рыболов».  
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Беседа о лыжниках Республики Коми.  
Построение в шеренгу и колонну с лыжами.  
Выполнение команд с лыжами: «Смирно», «Равняйся», «Вольно».  
Передвижение по учебному кругу (800 м)  
Подъем ступающим шагом.  
Подъем скользящим шагом.  
Спуск со склона в основной стойке.  
Повороты переступанием.  
Повороты махом.

#### 4 класс

Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.  
Бег 200 м. с высокого старта.  
Отработка низкого старта.  
Челночный бег.  
Бег 30 м.  
Метание теннисного мяча.  
Прыжки в длину.  
Повороты на месте.  
Размыкание и смыкание приставным шагом.  
Строевые упражнения.  
Комплекс упражнений утренней гимнастики.  
Комплекс упражнений с гимнастическими палками.  
Комплекс упражнений с флажками.  
Комплекс упражнений с обручами.  
Комплекс упражнений со скакалками.  
Комплекс упражнений с мячами.  
Комплекс упражнений с набивными мячами.  
Лазание по гимнастической скамье.  
Лазание по наклонной гимнастической стенке.  
Лазание по канату.  
Ходьба по гимнастической скамье.  
Стойка на одной ноге.  
Прыжок боком через гимнастическую скамью.  
Ходьба в различном темпе.  
Ходьба до различных ориентиров.  
Упражнение на перекладине.  
Игра «Утки-охотники».  
Игра «Запрещенное движение».  
Игра «Самые сильные».  
Игра «Рыболов».  
Эстафеты.  
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Беседа о лыжниках Республики Коми.  
Построение в шеренгу и колонну с лыжами.  
Выполнение команд с лыжами: «Смирно», «Равняйся», «Вольно».

Передвижение по учебному кругу (800 м)  
Подъем ступающим шагом.  
Подъем скользящим шагом.  
Спуск со склона в основной стойке.  
Повороты переступанием.  
Повороты махом.

**Планируемые результаты**  
**Личностные и предметные**  
**Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня ( физкультурминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание названий крупнейших спортивных сооружений в Москве, Санкт-Петербурге;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно--спортивных мероприятиях.

## Предметные результаты

### Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  
представления о правильной осанке;  
представления о двигательных действиях;  
понимание особенностей известных видов спорта,  
представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### Достаточный уровень:

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;  
выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня ( физкультминутки);  
знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;  
знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;  
знание правил, техники выполнения двигательных действий;  
знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;  
соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## Личностные результаты

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<p>-принятие и освоение социальной роли обучающегося;</p> <p>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях;</p> <p>-формирование установки на безопасный образ жизни;</p> <p>-развитие бережного отношения к книге.</p>	<p>-развитие навыков коммуникации;</p> <p>-формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;</p> <p>-принятие и освоение социальной роли обучающегося;</p> <p>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>-формирование установки на безопасный образ жизни;</p> <p>-развитие мотивации к учению;</p> <p>-развитие бережного отношения к книге.</p>

2 класс

## Предметные результаты

### Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  
 представления о правильной осанке;  
 представления о двигательных действиях;  
 понимание особенностей известных видов спорта, корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;  
 представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  
 представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации

### **Достаточный уровень:**

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;  
 выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);  
 знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;  
 знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;  
 знание правил, техники выполнения двигательных действий;  
 знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;  
 соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Личностные результаты**

Минимальный уровень	Достаточный уровень
-развитие навыков коммуникации; -формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; -принятие и освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -формирование установки на безопасный образ жизни; -развитие мотивации к учению; -развитие бережного отношения к школьным принадлежностям, книге.	-развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия; -формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; -освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -проявление доброжелательности и взаимопомощи; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; -развитие мотивации к учению, работе на результат; -развитие бережного отношения к природе;



-овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.

### 3 класс

## Предметные результаты

### Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья представления о правильной осанке; представления о двигательных действиях; понимание особенностей известных видов спорта, корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета; представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства; представления о спортивных традициях своего народа и других народов

### Достаточный уровень:

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня ( физкультурминутки); знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; знание правил, техники выполнения двигательных действий; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

## Личностные результаты

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
-развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия; -формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; -освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -проявление доброжелательности и взаимопомощи; -формирование установки на безопасный,	-развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия; -формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; -освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -проявление доброжелательности и взаимопомощи; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; -развитие мотивации к учению, работе на

здоровый образ жизни; -развитие мотивации к учению, работе на	результат; -развитие бережного отношения к природе;
результат; -развитие бережного отношения к природе; -овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; -развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя.	-овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; -развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя; -осознание себя как гражданина России.

#### 4класс

##### Предметные результаты

###### Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья  
представления о правильной осанке;  
понимание особенностей известных видов спорта,  
представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации  
развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;  
представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;  
представления о спортивных традициях своего народа и других народов, понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;  
представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

###### Достаточный уровень:

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;  
выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня ( физкультминутки);  
знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;  
знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;  
знание правил, техники выполнения двигательных действий;  
знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;  
соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.  
Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

#### Личностные результаты

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
----------------------	----------------------

<p>-развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;</p> <p>-формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;</p> <p>-освоение социальной роли обучающегося;</p> <p>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>-проявление доброжелательности и взаимопомощи;</p> <p>-формирование установки на безопасный,</p>	<p>-развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;</p> <p>-формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;</p> <p>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>-проявление эмоционально-нравственной отзывчивости, доброжелательности и взаимопомощи;</p> <p>-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</p> <p>-формирование бережного отношения к</p>
<p>здоровый образ жизни;</p> <p>-развитие мотивации к учению, работе на результат;</p> <p>-развитие бережного отношения к природе;</p> <p>-овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;</p> <p>-развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя;</p> <p>-овладеть социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;</p> <p>-осознание себя как гражданина России.</p>	<p>материальным и духовным ценностям;</p> <p>-развитие мотивации к учению, работе на результат;</p> <p>-развитие бережного отношения к природе;</p> <p>-овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;</p> <p>-проявление готовности к самостоятельным действиям;</p> <p>-осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину.</p>

### **Программа формирования базовых учебных действий (личностных результатов освоения учебного предмета, коррекционного курса)**

Основная цель реализации программы формирования БУД состоит в формировании школьника с умственной отсталостью как субъекта учебной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений его подготовки к самостоятельной жизни в обществе и овладения доступными видами проффильного труда.

Задача миреализации программы являются:

- формирование мотивационного компонента учебной деятельности;
- овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;
- развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагога.

Согласно требованиям Стандарта уровень сформированности базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью определяется на момент завершения обучения школе.

### **Характеристика базовых учебных действий**

#### **Личностные учебные действия**

Личностные учебные действия - осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

#### **Коммуникативные учебные действия**

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации;

### **Регулятивные учебные действия**

Регулятивные учебные действия включают следующие умения: входить и выходить из учебного помещения со звонком; ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения); пользоваться учебной мебелью; адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.); работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения; принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

### **Познавательные учебные действия:**

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; устанавливать видо - родовые отношения предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; читать; писать; выполнять арифметические действия; наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

### **Связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов**

В программе базовых учебных действий достаточным является отражение их связи с содержанием учебных предметов в виде схемы, таблиц и т.п. В связи с различиями в содержании и перечнем конкретных учебных действий для разных ступеней образования (классов) необходимо отдельно отразить эти связи. При этом следует учитывать, что практически все БУД формируются в той или иной степени при изучении каждого предмета, поэтому в таблице можно указать те учебные предметы, которые в наибольшей мере способствуют формированию конкретного действия.

## **Программа учебного предмета Тематический план**

### **1 класс**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов
1	Легкая атлетика	12
2	Гимнастика	24
3	Подвижные игры	12
4	Лыжная подготовка	24
5	Подвижные игры	15
6	Легкая атлетика	12

### **2 класс**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов
1	Легкая атлетика	12

2	Гимнастика	30
3	Подвижные игры	6
4	Лыжная подготовка	30
5	Подвижные игры	12
6	Легкая атлетика	12

### 3 класс

№	Наименование разделов, тем	Количество часов
1	Легкая атлетика	14
2	Гимнастика	28
3	Подвижные игры	16
4	Лыжная подготовка	30
5	Подвижные игры	12
6	Легкая атлетика	12

### 4 класс

№	Наименование разделов, тем	Количество часов
1	Легкая атлетика	12
2	Гимнастика	30
3	Подвижные игры	6
4	Лыжная подготовка	30
5	Подвижные игры	12
6	Легкая атлетика	12

### Учебно-методическое обеспечение

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
2. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура
3. Физическая культура. Рабочие программы Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 1 класс**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
<b>1</b>	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.	<b>1</b>	04.09
<b>2</b>	Бег 30 м.	<b>1</b>	06.09
<b>3</b>	Бег 30 м.	<b>1</b>	09.09
<b>4</b>	Бег 30 м.	<b>1</b>	11.09
<b>5</b>	Прыжки в длину с места.	<b>1</b>	13.09
<b>6</b>	Прыжки в длину с места.	<b>1</b>	16.09
<b>7</b>	Прыжки в длину с места.	<b>1</b>	18.09
<b>8</b>	Упражнения на правильный захват теннисного мяча	<b>1</b>	20.09
<b>9</b>	Упражнения на правильный захват теннисного мяча	<b>1</b>	23.09
<b>10</b>	Метание теннисного мяча	<b>1</b>	25.09
<b>11</b>	Метание теннисного мяча	<b>1</b>	27.09
<b>12</b>	Бег 200м	<b>1</b>	30.09
<b>13</b>	Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу	<b>1</b>	02.10
<b>14</b>	Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу	<b>1</b>	04.10
<b>15</b>	Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу	<b>1</b>	07.10
<b>16</b>	Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание.	<b>1</b>	09.10
<b>17</b>	Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание.	<b>1</b>	11.10
<b>18</b>	Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание.	<b>1</b>	14.10
<b>19</b>	Выполнение команд «встать», «пошли», «побежали».	<b>1</b>	16.10
<b>20</b>	Выполнение команд «встать», «пошли», «побежали».	<b>1</b>	18.10
<b>21</b>	Выполнение команд «встать», «пошли», «побежали».	<b>1</b>	21.10
<b>22</b>	Общеразвивающие упражнения без предмета	<b>1</b>	23.10
<b>23</b>	Общеразвивающие упражнения без предмета	<b>1</b>	25.10
<b>24</b>	Общеразвивающие упражнения без предмета	<b>1</b>	06.11
<b>25</b>	Комплекс упражнений гимнастическими палками.	<b>1</b>	08.11
<b>26</b>	Комплекс упражнений с мячами.	<b>1</b>	11.11
<b>27</b>	Комплекс упражнений с флажками.	<b>1</b>	13.11
<b>28</b>	Комплекс упражнений с флажками.	<b>1</b>	15.11
<b>29</b>	Комплекс упражнений с обручами.	<b>1</b>	18.11

30	Комплекс упражнений с обручами.	1	20.11
31	Упражнения на гимнастической стенке.	1	22.11
32	Упражнения на гимнастической стенке.	1	25.11
33	Упражнения на гимнастической скамье.	1	27.11
34	Упражнения на гимнастической скамье.	1	29.11
35	Ходьба разными способами.	1	02.12
36	Ходьба разными способами.	1	04.12
37	Коррекционная игра «Запомни порядок».	1	06.12
38	Коррекционная игра «Запомни порядок».	1	09.12
39	Коррекционная игра «Запомни порядок».	1	11.12
40	Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1	13.12
41	Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1	16.12
42	Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1	18.12
43	Игра с бегом и прыжками «Гуси- лебеди».	1	20.12
44	Игра с бегом и прыжками «Гуси- лебеди».	1	23.12
45	Игра с бегом и прыжками «Гуси- лебеди».	1	25.12
46	Игра с бегом и прыжками «Кошки- мышки».	1	27.12
47	Игра с бегом и прыжками «Кошки- мышки».	1	13.01
48	Игра с бегом и прыжками «Кошки- мышки».	1	15.01
49	Одежда и обувь для занятий на лыжах.	1	17.01
50	Одежда и обувь для занятий на лыжах.	1	20.01
51	Ходьба с подъемом носков лыж	1	22.01
52	Ходьба с подъемом носков лыж	1	24.01
53	Ходьба с подъемом носков лыж	1	27.01
54	Ходьба приставным шагом.	1	29.01
55	Ходьба приставным шагом.	1	31.01
56	Ходьба приставным шагом.	1	03.02
57	Ходьба ступающим шагом.	1	05.02
58	Ходьба ступающим шагом.	1	07.02
59	Ходьба ступающим шагом.	1	10.02
60	Ходьба скользящим шагом	1	12.02
61	Ходьба скользящим шагом	1	14.02
62	Ходьба скользящим шагом	1	26.02
63	Повороты переступанием на лыжах.	1	28.02
64	Повороты переступанием на лыжах.	1	02.03
65	Прогулка на лыжах.	1	04.03
66	Прогулка на лыжах.	1	06.03
67	Прогулка на лыжах.	1	11.03
68	Прогулка на лыжах.	1	13.03
69	Прогулка на лыжах.	1	16.03
70	Прогулка на лыжах.	1	18.03
71	Прогулка на лыжах.	1	20.03
72	Игра «Снайпер»	1	30.03
73	Игра «Снайпер»	1	01.04
74	Игра с бегом и прыжками «Гуси- лебеди».	1	03.04
75	Игра с бегом и прыжками «Гуси- лебеди».	1	06.04
76	Игра с бегом и прыжками «Кошки- мышки».	1	08.04
77	Игра с бегом и прыжками «Кошки- мышки».	1	10.04
78	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»	1	13.04
79	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»	1	15.04
80	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»	1	17.04
81	Игра с бегом и прыжками «Кошки- мышки»..	1	20.04
82	Игра с бегом и прыжками «Кошки- мышки»..	1	22.04
83	Игра с бегом и прыжками «Кошки- мышки»..	1	24.04
84	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1	27.04

85	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1	29.04
86	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1	06.05
87	Бег 30 м	1	08.05
88	Бег 30 м	1	13.05
89	Бег 30 м	1	15.05
90	Прыжки в длину с места	1	18.05
91	Прыжки в длину с места	1	20.05
92	Прыжки в длину с места	1	22.05
93	Броски и ловля мяча	1	25.05
94	Броски и ловля мяча	1	27.05
95	Метание теннисного мяча с места.	1	29.05
96	Метание теннисного мяча с места.	1	
97	Бег 200м	1	
98	Бег 200м	1	
99	Бег 200м	1	

#### Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1	04.09
2	Общая физическая подготовка. Бег 200 м.	1	06.09
3	Общая физическая подготовка. Бег 200 м. Зачет.	1	09.09
4	Отработка низкого старта.	1	11.09
5	Отработка низкого старта. Зачет.	1	13.09
6	Бег 30 м. Зачет.	1	16.09
7	Бег 30 м. Зачет.	1	18.09
8	Техника метания теннисного мяча.	1	20.09
9	Метание теннисного мяча. Зачет.	1	23.09
10	Метание теннисного мяча. Зачет.	1	25.09
11	Техника прыжков в длину.	1	27.09
12	Прыжки в длину. Зачет.	1	30.09
13	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно».	1	02.10
14	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Вольно», «Шагом марш».	1	04.10
15	Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину.	1	07.10
16	Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину.	1	09.10
17	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	11.10
18	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	14.10
19	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	16.10
20	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	18.10
21	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	21.10
22	Комплекс упражнений с флажками.	1	23.10
23	Комплекс упражнений с флажками.	1	25.10



24	Комплекс упражнений с обручами.	1	06.11
25	Комплекс упражнений со скакалками.	1	08.11
26	Комплекс упражнений со скакалками	1	11.11
27	Комплекс упражнений с мячами.	1	13.11
28	Комплекс упражнений с мячами.	1	15.11
29	Лазание по наклонной гимнастической скамье.	1	18.11
30	Ходьба по наклонной гимнастической скамье.	1	20.11
31	Лазание по канату.	1	22.11
32	Лазание по канату.	1	25.11
33	Ходьба с перешагиванием.	1	27.11
34	Ходьба с перешагиванием.	1	29.11
35	Ходьба с различным положением рук.	1	02.12
36	Ходьба с различным положением рук.	1	04.12
37	Ходьба по гимнастическому бревну боком.	1	06.12
38	Ходьба по гимнастическому бревну боком.	1	09.12
39	Ходьба по гимнастическому бревну приставным шагом.	1	11.12
40	Упражнение на перекладине. Сгибание и разгибание ног.	1	13.12
41	Упражнение на перекладине.	1	16.12
42	Упражнение на перекладине.	1	18.12
43	Игра «Часовые и разведчики».	1	20.12
44	Игра «Часовые и разведчики».	1	23.12
45	Игра «Утки-охотники».	1	25.12
46	Игра «Карусели».	1	27.12
47	Игра «Рыболов».	1	13.01
48	Игра «Рыболов».	1	15.01
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Беседа о лыжниках	1	17.01
50	Правильный выбор лыж и палок.	1	20.01
51	Правильный выбор лыж и палок.	1	22.01
52	Построение в шеренгу и колонну с лыжами.	1	24.01
53	Построение в шеренгу и колонну с лыжами.	1	27.01
54	Передвижение по учебному кругу. 600 м.	1	29.01
55	Передвижение по учебному кругу. 600 м.	1	31.01
56	Передвижение по учебному кругу. 600 м. Зачет.	1	03.02
57	Подъем ступающим шагом.	1	05.02
58	Подъем ступающим шагом.	1	07.02
59	Подъем ступающим шагом. Зачет.	1	10.02
60	Подъем скользящим шагом.	1	12.02
61	Подъем скользящим шагом.	1	14.02
62	Подъем скользящим шагом. Зачет.	1	17.02
63	Спуск со склона в основной стойке.	1	19.02
64	Спуск со склона в основной стойке.	1	21.02
65	Спуск со склона в основной стойке.	1	26.02
66	Спуск со склона в основной стойке. Зачет.	1	28.02
67	Повороты переступанием.	1	02.03
68	Повороты переступанием.	1	04.03
69	Повороты переступанием.	1	06.03
70	Повороты махом.	1	11.03
71	Повороты махом.	1	13.03
72	Повороты махом.	1	16.03
73	Передвижение по учебному кругу (600 м)	1	18.03
74	Передвижение по учебному кругу (600 м)	1	20.03
75	Передвижение по учебному кругу (600 м)	1	30.03
76	Передвижение по учебному кругу (600 м)	1	01.04
77	Бег 600 м. Зачет по лыжным гонкам.	1	03.04
78	Бег 600 м. Зачет по лыжным гонкам.	1	06.04

<b>79</b>	Игра «Два медведя»	<b>1</b>	08.04
<b>80</b>	Игра «Два медведя»	<b>1</b>	10.04
<b>81</b>	Игра «Часовые разведчики»	<b>1</b>	13.04
<b>82</b>	Игра «Часовые разведчики»	<b>1</b>	15.04
<b>83</b>	Игра «Перестрелка».	<b>1</b>	17.04
<b>84</b>	Игра «Перестрелка».	<b>1</b>	20.04
<b>85</b>	Игра «Пустое место».	<b>1</b>	22.04
<b>86</b>	Игра «Среднему мячу».	<b>1</b>	24.04
<b>87</b>	Игра «Кто быстрее».	<b>1</b>	27.04
<b>88</b>	Игра «Кто быстрее».	<b>1</b>	29.04
<b>89</b>	Эстафеты. Зачет.	<b>1</b>	06.05
<b>90</b>	Эстафеты. Зачет.	<b>1</b>	08.05
<b>91</b>	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	13.05
<b>92</b>	Бег 200 м	<b>1</b>	15.05
<b>93</b>	Бег 200 м. Зачет.	<b>1</b>	18.05
<b>94</b>	Бег 30м. с низкого старта. Зачет.	<b>1</b>	20.05
<b>95</b>	Бег 30м. с низкого старта. Зачет.	<b>1</b>	22.05
<b>96</b>	Отработка техники метания теннисного мяча.	<b>1</b>	25.05
<b>97</b>	Метание теннисного мяча. Зачет.	<b>1</b>	27.05
<b>98</b>	Метание теннисного мяча. Зачет	<b>1</b>	29.05
<b>99</b>	Отработка техники прыжков с места.	<b>1</b>	
<b>100</b>	Прыжки с места. Зачет.	<b>1</b>	
<b>101</b>	Прыжки с места. Зачет.	<b>1</b>	
<b>102</b>	Бег 200 м. Зачет...	<b>1</b>	

**Календарно-тематическое планирование 1 класс (3 часа в неделю- 99 часов в год)**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1	04.09
2	Бег 200 м. с высокого старта.	1	06.09
3	Бег 200 м. с высокого старта. Зачет.	1	09.09
4	Отработка низкого старта.	1	11.09
5	Челночный бег. Зачет.	1	13.09
6	Бег 30 м. Зачет.	1	16.09
7	Бег 30 м. Зачет.	1	18.09
8	Техника метания теннисного мяча.	1	20.09
9	Метание теннисного мяча. Зачет.	1	23.09
10	Метание теннисного мяча. Зачет.	1	25.09
11	Техника прыжков в длину.	1	27.09
12	Прыжки в длину. Зачет.	1	30.09
13	Ходьба до различных ориентиров.	1	02.10
14	Упражнение на перекладине.	1	04.10
15	Повороты на месте.	1	07.10
16	Повороты на месте.	1	09.10
17	Размыкание и смыкание приставным шагом.	1	11.10
18	Размыкание и смыкание приставным шагом.	1	14.10
19	Строевые упражнения, Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину.	1	16.10
20	Выполнение команд «шире шаг», «реже шаг».	1	18.10
21	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	21.10
22	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	23.10
23	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	25.10
24	Комплекс упражнений с флажками.	1	06.11
25	Комплекс упражнений с флажками.	1	08.11
26	Комплекс упражнений с обручами.	1	11.11
27	Комплекс упражнений с обручами.	1	13.11
28	Комплекс упражнений со скакалками.	1	15.11
29	Комплекс упражнений с мячами.	1	18.11

30	Комплекс мячами.	1	20.11
31	Комплекс мячами.	1	22.11
32	Лазание по гимнастической скамье.	1	25.11
33	Лазание по гимнастической скамье.	1	27.11
34	Лазание по наклонной гимнастической стенке.	1	29.11
35	Лазание по наклонной гимнастической стенке.	1	02.12
36	Лазание по канату.	1	04.12
37	Лазание по канату.	1	06.12
38	Ходьба по гимнастической скамье.	1	09.12
39	Стойка на одной ноге.	1	11.12
40	Прыжок боком через гимнастическую скамью.	1	13.12
41	Прыжок боком через гимнастическую скамью.	1	16.12
42	Ходьба в различном темпе.	1	18.12
43	Игра «Утки-охотники».	1	20.12
44	Игра «Утки-охотники».	1	23.12
45	Игра «Запрещенное движение».	1	25.12
46	Игра «Самые сильные».	1	27.12
47	Игра «Рыболов».	1	13.01
48	Игра «Рыболов».	1	15.01
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	17.01
50	Построение в шеренгу и колонну с лыжами.	1	20.01
51	Построение в шеренгу и колонну с лыжами. Зачет.	1	22.01
52	Выполнение команд с лыжами: «Смирно», «Равняйсь», «Вольно».	1	24.01
53	Выполнение команд с лыжами: «Смирно», «Равняйсь», «Вольно». Зачет.	1	27.01
54	Передвижение по учебному кругу (800 м)	1	29.01
55	Передвижение по учебному кругу (800 м)	1	31.01
56	Передвижение по учебному кругу (800 м). Зачет	1	03.02
57	Подъем ступаящим шагом.	1	05.02
58	Подъем ступаящим шагом.	1	07.02
59	Подъем ступаящим шагом. Зачет.	1	10.02
60	Подъем скользящим шагом.	1	12.02
61	Подъем скользящим шагом.	1	14.02
62	Подъем скользящим шагом. Зачет.	1	17.02
63	Спуск со склона в основной стойке.	1	19.02
64	Спуск со склона в основной стойке.	1	21.02
65	Спуск со склона в основной стойке.	1	26.02
66	Спуск со склона в основной стойке.	1	28.02
67	Повороты переступанием	1	02.03
68	Повороты переступанием	1	04.03
69	Повороты переступанием	1	06.03
70	Повороты махом.	1	11.03
71	Повороты махом.	1	13.03
72	Повороты махом.	1	16.03
73	Повороты махом.	1	18.03
74	Передвижение по учебному кругу (800м)	1	20.03
75	Передвижение по учебному кругу (800м)	1	30.03
76	Передвижение по учебному кругу (800м)	1	01.04
77	Передвижение по учебному кругу (800м)	1	03.04
78	800 м. Зачет по лыжным гонкам.	1	06.04

<b>79</b>	800 м. Зачет по лыжным гонкам.	<b>1</b>	08.04
<b>80</b>	Игра «Два медведя»	<b>1</b>	10.04
<b>81</b>	Игра «Два медведя»	<b>1</b>	13.04
<b>82</b>	Игра «Прыжки по полоскам»	<b>1</b>	15.04
<b>83</b>	Игра «К своим флажкам».	<b>1</b>	17.04
<b>84</b>	Игра «Перестрелка».	<b>1</b>	20.04
<b>85</b>	Игра «Перестрелка».	<b>1</b>	22.04
<b>86</b>	Игра «Зоркий глаз».	<b>1</b>	24.04
<b>87</b>	Игра «Среднему мяч».	<b>1</b>	27.04
<b>88</b>	Игра «Среднему мяч».	<b>1</b>	29.04
<b>89</b>	Игра «Попади в цель»	<b>1</b>	06.05
<b>90</b>	Эстафеты.	<b>1</b>	08.05
<b>91</b>	Эстафеты	<b>1</b>	13.05
<b>92</b>	Эстафетный бег.	<b>1</b>	15.05
<b>93</b>	Челночный бег. Зачет	<b>1</b>	18.05
<b>94</b>	Бег 200 м.	<b>1</b>	20.05
<b>95</b>	Бег 30м. с низкого старта. Зачет	<b>1</b>	22.05
<b>96</b>	Бег 30м. с низкого старта. Зачет	<b>1</b>	25.05
<b>97</b>	Отработка техники метания теннисного мяча.	<b>1</b>	27.05
<b>98</b>	Метание теннисного мяча. Зачет.	<b>1</b>	29.05
<b>99</b>	Метание теннисного мяча. Зачет	<b>1</b>	
<b>100</b>	Отработка техники прыжков с места.	<b>1</b>	
<b>101</b>	Прыжки с места. Зачет.	<b>1</b>	
<b>102</b>	Прыжки с места. Зачет	<b>1</b>	





















.□□□□□□