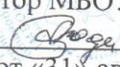


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОЛЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА КАМЕНСКОГО РАЙОНА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Волченской СОШ  
 /Т.Г. Юдичева/  
Приказ от «31» августа 2022 г. № 137

АДАптированная  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

уровень общего образования, класс: основное общее, 5 класс

количество часов: 98 часов (3 часа в неделю)

Программа разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта основного общего образования (Приказ №413 от 17.05.2012г. с изменениями приказ Минобрнауки России №1645 от 29.12.2014г.)
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 28.06.2016 № 2/16-з).
- Авторской программы по физической культуре для 5 класса / Беляева В.С., Г.Л. Погадаев М: «Просвещение» 2020 г.

2022 г.

## РАЗДЕЛ 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### 1. Задачи учебного предмета:

**Цель** – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростносиловые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

- **Место предмета в учебном плане**

Согласно действующему учебному плану МБОУ Волченской СОШ на 2022-2023 учебный год в рамках реализации ФГОС основного общего образования, рабочая программа для 5 класса предусматривает обучение по физической культуре в объеме 34 учебных недель и 102 часа в год (3 часа в неделю).

В соответствии с календарным графиком образовательной деятельности программа будет выполнена за 98 часов за счёт сокращения часов, которые отводятся на тему « Гимнастика» (4 часа). Количество часов, отводимое на изучение предмета «физическая культура» позволяет в полном объёме выполнить государственную образовательную программу по предмету. Региональный компонент осуществляется на каждом уроке фрагментарно.

### **3. Планируемые результаты.**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **Регулятивные УУД:**

- уметь выполнять построение на урок, соблюдая все требования учителя; следовать режиму организации учебной деятельности;
- определять план выполнения заданий на уроках и в жизненных ситуациях под руководством учителя;
- выполнять физические упражнения с учетом требований безопасности.

##### **Познавательные УУД:**

- ориентироваться в пространстве своего тела, спортивного зала под руководством учителя.
- уметь слушать, отвечать на вопросы учителя и самостоятельно их задавать;

##### **Коммуникативные УУД:**

- участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях, отвечать на вопросы учителя и товарищей по классу;
- оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих учебных речевых ситуаций;
- слушать и понимать речь других, дополнять ответы.
- участвовать в паре, в работе группы во время занятий.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

### **РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА(98 ч)**

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

#### **Знания о физической культуре (8 часов).**

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). 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.

#### **Гимнастика (45 часов).**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### **Практический материал.**

*Построения и перестроения.*

*Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):*

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

*Упражнения с предметами:*

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; упражнения на равновесие; лазанье; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; передача предметов; прыжки.

**Легкая атлетика (20 часов).**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Практический материал:**

**Ходьба.** Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем/ внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

**Бег.** Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. . Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки с небольшого разбега в длину.

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

**Игры (25 часов).**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу и т.д.)

**Иметь представление**

О режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

**Знать**

основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

**Выполнять**

Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

**Уметь**

Играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

**РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1. Учебно – тематический план.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Сроки прохождения материала</b>
1.	Знания о физической культуре	8	02.09.2022-09.09.2022
2.	Легкая атлетика	17	13.09.2022-08.11.2022
3.	Подвижные игры	11	17.03.2023-05.05.2023
4.	Гимнастика	48	08.11.2022-13.01.2023; 17.01.2023-17.03.2023

5.	Школа мяча	14	03.05.2023- 26.05.2023
	<b>Общее количество часов</b>	<b>98ч</b>	

## 2. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

### Учебно-методические средства

#### Учебно- методическое обеспечение

#### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:

1. Адаптивное физическое воспитание. Авторская программа для детей с тяжелой патологией: Учебно-методическое пособие / Сост. Беляева В.С., Г.Л. Погадаев Л. Н., Ростомашвили. - СПб., 2019.
2. Астапов В.М. Введение в дефектологию с основами нейро- и патопсихологии. – Международная педагогическая академия, 1994.
3. Астафьев Н.В, Самыличев А.С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников. -Омск, 1997.
4. Байкина Н.Г., Сермеев Б.В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. - М.: Советский спорт, 1991.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2002.
6. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000.
7. Лапшин В.А., Пузанов Б.П. Основы дефектологии. - М., 1990.
8. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технология обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. - М.: Академия, 2001.
9. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник Т. 1 / Под общ. ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2002.
10. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2001.

#### Материально-техническое оснащение учебного процесса.

Для проведения уроков физической культуры, организации физкультурно-оздоровительных мероприятий и работы спортивных секций школа располагает спортивным залом, (площадка для игры в волейбол, баскетбол, бадминтон), школьным стадионом, открытой площадкой для занятий футболом. Данные объекты используются в соответствии с утвержденным расписанием занятий и графиком работы спортивных секций

#### Учебно-практическое оборудование

Мячи волейбольные  
Мячи баскетбольные

Мячи футбольные  
 Теннисные мячи  
 Скамейка гимнастическая  
 Гимнастические маты  
 Стенка гимнастическая  
 Лыжный комплект  
 Секундомер  
 Скакалки  
 Обручи  
 Рулетка  
 Сетка волейбольная  
 Кегли  
 Флажки разметочные  
 Ракетки для бадминтона  
 Шашки  
 Аптечка

### 3. График проведения контрольных работ

№ п/п	Название контрольной работы	дата
1	Зачет по теме: «Обобщение знаний полученных за ГОД»	19.05.2023

### 4. Календарно – тематическое планирование

№	Раздел, количество часов	Тип урока	Дата	
			П	Ф
1	<b>Знания о физической культуре (5).</b> Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Понятие физического развития человека.	Урок – беседа.	2022г. 02.09	
2	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека. Комплекс ОРУ. Безопасная дорога. Путь в школу и домой. Выбор маршрута.	Урок повторения.	02.09	
3	Физические качества человека. ОРУ. Игра «Совушка».	Урок повторения.	06.09	
4	Понятие о предварительной и исполнительной командах Комплекс утренней гимнастики.	Урок повторения.	09.09	
5	Понятие о физической культуре, физическом воспитании. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	Урок повторения и закрепления знаний.	09.09	
6	<b>Легкая атлетика (20).</b> <b>Ходьба(7).</b> Развитие двигательных способностей и физических качеств человека посредством легкой атлетики. Игра « Повторяй за мной».	Урок развития умений и навыков.	13.09	
7	Ходьба с различными положениями	Урок развития умений и навыков.	16.09	

	и движениями рук.. ОРУ. Игра «Совушка». Безопасное поведение пешеходов на дороге и тротуаре.			
8	Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами. ОРУ. Игра «Совушка».	Урок развития умений и навыков.	16.09	
9	Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами. Игра «Слушай сигнал».	Урок повторения и закрепления знаний.	20.09	
10	Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок. ОРУ. Правила безопасного поведения на улице. <b>Зачет.</b>	Урок развития умений и навыков.	23.09	
11	Повторение ходьбы с пятки на носок. ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи». Движение по дороге при отсутствии тротуара..	Урок повторения и закрепления знаний.	23.09	
12	Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 препятствия. Игра «Салки».	Урок повторения и закрепления знаний.	27.09	
13	<b>Бег(7).</b> Обучение медленному бегу до 3 минут. Комплекс ОРУ.	Урок развития умений и навыков.	30.09	
14	Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут. Игра «Гуси-лебеди». Поведение вблизи водоемов.	Урок развития умений и навыков.	30.09	
15	Выполнение бега на скорость до 40 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».	Урок развития умений и навыков.	04.10	
16	Техника бега на месте. Бег на месте быстрый до 10 с. ОРУ. Игра «У медведя во бору». Светофор. Дорожная разметка. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств.	Урок развития умений и навыков.	07.10	
17	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад . Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди».	Урок развития умений и навыков.	07.10	
18	Семенящий бег, челночный бег 3*10 метров. Эстафеты с элементами беговых упражнений.	Урок развития умений и навыков.	11.10	
19	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 метров. Комплекс УГ.	Урок развития умений и навыков.	14.10	
20	<b>Прыжки (6).</b> Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам». Правила поведения при возникновении аварийной ситуации.	Урок развития умений и навыков.	14.10	
21	Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры». Правила игры, обучение.	Урок развития умений и навыков.	18.10	
22	Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».	Урок повторения и закрепления знаний.	21.10	
23	Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению. ОРУ на	Урок повторения и закрепления знаний.	21.10	

	месте. Игра «Повторяй за мной».			
24	Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ. Соблюдение ПДД велосипедистами.	Урок повторения и закрепления знаний.	28.10	
25	Прыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.	Урок повторения и закрепления знаний.	28.10	
26	<b>Гимнастика(48). Теория(6).</b> Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Правила поведения при переходе дороги.	Урок развития умений и навыков.	08.11	
27	Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте. ОРУ. Игра «Уточка».	Урок развития умений и навыков.	11.11	
28	Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево. Игра «Карлики – великань». Железнодорожный транспорт. Правила поведения вблизи линий ж/д транспорта.	Урок развития умений и навыков.	11.11	
29	ОРУ. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Безопасность на дорогах.	Урок развития умений и навыков.	15.11	
30	Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному. ОРУ.	Урок повторения и закрепления знаний.	18.11	
31	Обучение ходьбе «Змейкой». Игра «Запрещенное движение». Правила безопасного поведения на улице.	Урок – игра.	18.11	
32	<b>Общеразвивающие упражнения без предметов(18).</b> Выполнение упражнений с ассиметричным движением рук. ОРУ в движении.	Урок развития умений и навыков.	22.11	
33	Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук. Игра «Музыкальные змейки».	Урок развития умений и навыков.	25.11	
34	Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук. Игра «Повторяй за мной».	Урок повторения и закрепления знаний.	25.11	
35	Тренировка дыхания в различных исходных положениях ( сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног). Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка». Поведение вблизи водоемов зимой. Опасный лед	Урок развития умений и навыков.	29.11	
36	Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки».	Урок развития умений и навыков.	02.12	

37	Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя. Выполнение комплекса ОРУ.	Урок развития умений и навыков.	02.12	
38	Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, выдох медленный.	Урок развития умений и навыков.	06.12	
39	Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжатие кистями рук эспандера. Круговые движения кистью со сжиманием и разжиманием пальцев. Гололед на дорогах. Предупреждение травматизма.	Урок развития умений и навыков.	09.12	
40	Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки. Игра «Запрещенное движение».	Урок развития умений и навыков.	09.12	
41	Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжатия мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей. Игра «Запрещенное движение».	Урок развития умений и навыков.	13.12	
42	Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами. Комплекс ОРУ.	Урок развития умений и навыков.	16.12	
43	Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Игра «Запрещенное движение». Осторожно, лед на крыше!	Урок развития умений и навыков.	16.12	
44	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корректирующих упражнений.	Урок развития умений и навыков.	20.12	
45	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами. Игра «Удочка». Вызов экстренных служб.	Урок развития умений и навыков.	23.12	
46	Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук.	Урок развития умений и навыков.	23.12	
47	Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук. Игра «Самые сильные».	Урок развития умений и навыков.	27.12	
48	Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног. Игра «Найди предмет».	Урок развития умений и навыков.	2023г. 13.01	
49	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра	Урок повторения и закрепления знаний.	13.01	

	«Шишки, желуди, орехи». Вредные привычки. Профилактика.			
50	<b>Упражнения с предметами(10).</b> Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками. Игра «Светофор».	Урок развития умений и навыков.	17.01	
51	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки в вертикальном положении.	Урок развития умений и навыков.	20.01	
52	Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед. Игра «Совушка». Безопасное поведение вблизи водоемов. Безопасное поведение на природе. Костры.	Урок развития умений и навыков.	20.01	
53	Упражнение с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседание с различными движениями обруча.	Урок развития умений и навыков.	24.01	
54	Выполнение ОРУ с обручами. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад. Подвижная игра «Мяч соседу».	Урок развития умений и навыков.	27.01	
55	Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Подвижная игра «Мяч соседу».	Урок развития умений и навыков.	27.01	
56	Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Режим питания. Витамины.	Урок развития умений и навыков.	31.01	
57	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка. Игра «Гонка мячей по кругу».	Урок развития умений и навыков.	03.02	
58	Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом. Игра «Мяч среднему».	Урок развития умений и навыков.	03.02	
59	. Упражнения с набивными мячами. Приседы с мячом с удержанием мяча у груди и за головой. Перекатывание в парах. Комплексы ОРУ. Пищевые отравления. Причины, помощь.	Урок развития умений и навыков.	07.02	
60	<b>Элементы акробатических упражнений(2).</b> Обучение кувыркам назад. « Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.	Урок развития умений и навыков.	10.02	
61	Повторение техники кувырков вперед и назад.	Урок повторения и закрепления знаний.	10.02	

62	<b>Лазание и перелазание(3).</b> Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках разноименным способом. Игра «Самые сильные».	Урок развития умений и навыков.	14.02	
63	Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. ОРУ в движении. Поведение при общении с животными.	Урок развития умений и навыков.	17.02	
63	Перелезание через коня. Вис на рейке на руках. Игра «К своим флажкам».	Урок развития умений и навыков.	17.02	
64	<b>Упражнения на равновесия(4).</b> Выполнение упражнения «Ласточка» с опорой. Игра «Запрещенное движение».	Урок развития умений и навыков.	21.02	
65	Совершенствование ранее изученных способов равновесия на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами.	Урок развития умений и навыков.	28.02	
66	Отработка навыков расхождения вдвоем поворотом при встрече. Игра «Слушай сигнал».	Урок развития умений и навыков.	28.02	
67	Ходьба по наклонной установленной скамейке. Комплекс ОРУ. Повторение упражнений на равновесие.	Урок повторения и закрепления знаний.	03.03	
68	<b>Переноска грузов(2).</b> Переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей, весом до 5 кг. Комплекс ОРУ,	Урок развития умений и навыков.	03.03	
69	Переноска 20-25 гимнастических палок. Игра «Говорящий мяч». Обращение за помощью к взрослым при различных опасных ситуациях.	Урок развития умений и навыков.	07.03	
70	<b>Прыжки(4).</b> Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. Игра «Уголки».	Урок развития умений и навыков.	10.03	
71	Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. ОРУ.	Урок развития умений и навыков.	10.03	
72	Опорный прыжок через козла. Вскок на колено, соскок с колен.	Урок развития умений и навыков.	14.03	
73	Повторение опорных прыжков через козла. Игра «Невод». Виды травм. Помощь при порезах.	Урок повторения и закрепления знаний.	17.03	
74	<b>Подвижные игры (11).</b> ОРУ в движении. Игра «Гуси –лебеди», «Кошки-мышки».	Урок – игра.	17.03	
75	ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод».	Урок – игра.	21.03	
76	ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пустое место».	Урок – игра.	04.04	
77	ОРУ. Игра «Совушка», «Уголки».	Урок – игра.	07.04	

	Помощь при ушибах. Предотвращение травм.			
78	Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет».	Урок – игра.	07.04	
79	ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».	Урок – игра.	11.04	
80	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор».	Урок повторения и закрепления знаний.	14.04	
81	Повторение игры «Салки». ОРУ.	Урок повторения и закрепления знаний.	14.04	
82	Игра «Охотники и утки», «Выбивной». Повторение комплекса утренней гимнастики. Газ в доме. Польза и опасность.	Урок повторения и закрепления знаний.	18.04	
83	ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи». Правила поведения в местах скопления людей.	Урок – игра.	21.04	
84	ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи».	Урок – игра.	21.04	
85	<b>Пионербол(5).</b> Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди. Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения.	Урок развития умений и навыков.	25.04	
86	Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	Урок развития умений и навыков.	28.04	
87	ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.	Урок развития умений и навыков.	28.04	
88	Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку. Безопасное электричество.	Урок повторения и закрепления знаний.	02.05	
89	ОРУ. Учебная игра через сетку.	Урок развития умений и навыков.	05.05	
90	<b>Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки точности движений(4).</b> Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет».	Урок развития умений и навыков.	05.05	
91	Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки».	Урок развития умений и навыков.	12.05	
92	Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	Урок развития умений и навыков.	12.05	
93	Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам.	Урок повторения и закрепления знаний.	16.05	
94	<b>Легкая атлетика(9).</b> Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых	Урок развития умений и навыков.	19.05	

	упражнений. <b>Итоговый зачет.</b>			
95	Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене.	Урок развития умений и навыков.	19.05	
96	Подготовка к выполнению упражнений на метание. Метание мяча в баскетбольный щит. Игра «Охотники и утки».	Урок развития умений и навыков.	23.05	
97	Метание мяча на дальность ( ширина коридора 10-15 метров). Игра «Выбивало».	Урок развития умений и навыков.	26.05	
98	Метание мяча в мишень. ОРУ. Игра «Выбивало». <b>Метание(1).</b> Повторение упражнений на метание мяча. ОРУ. Игра «Выбивало». Метание теннисного мяча в цель. Игра «Быстрые мячи».	Урок развития умений и навыков. Урок обобщения	26.05	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

---

(ФИО руководителя ШМО, подпись)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_/А.В. Рыхлова/

---

(дата согласования)

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_