



**Министерство образования Иркутской области**

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа №1 г. Черемхово

<p>Согласовано: Зам. директора по УР ГОКУ СКШ № 1 г. Черемхово С.А. Антонова _____ С.А. Антонова «__» _____ 20__ г.</p>		<p>Утверждаю Директор ГОКУ СКШ № 1г. Черемхово Д.А. Субботина _____ Д.А. Субботина «__» _____ 20__ г.</p>	
<p>Согласовано: Мед. сестра ГОКУ СКШ № 1 г. Черемхово О.А. Горовая _____ О.А. Горовая «__» _____ 20__ г.</p>			

**Рабочая программа  
по адаптивной  
физической культуре  
для учащихся 1 класса (F-70)  
на 2021-2022 уч.г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1).

ФГОС – федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ №1599 от 19 декабря 2014г. (Вариант 1)

Рабочая программа по физической культуре обеспечивает достижение планируемых результатов освоения учащимися адаптированной основной общеобразовательной программы ГОКУ СКШ № 1 г. Черемхово на 2021-2022 учебный год.

Программа рассчитана на 102 часа (3ч. в неделю), в том числе на теоретические сведения «Знания о физической культуре» отводится 5 часов.

Цель реализации рабочей программы – создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей учащихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Содержание рабочей программы по физической культуре для учащихся 1 класса составлено с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, направлено на коррекцию нарушений развития и освоение учащимися знаний, умений и навыков на доступном уровне, что соответствует адаптированной основной общеобразовательной программе ГОКУ СКШ № 1 г. Черемхово.

Программа содержит материал по физической культуре, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, которые необходимы им для социальной адаптации.

Содержание обучения по физической культуре имеет практическую направленность. Программный материал уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Предметом обучения физической культуре является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **основной целью изучения данного предмета** является всестороннее развитие личности учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Рабочая программа построена по принципу коррекционной направленности:

Специфика деятельности учащихся с ограниченными возможностями здоровья на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. На уроках учитель свои требования сочетает с уважением к личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовленности.

Обучающиеся на уроке выполняют задания самостоятельно при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры главное значение имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

В зависимости от условий работы учитель подбирает упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в коррекционной школе является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей, в зависимости от диагноза (астигматизм, миопия, аутизм, ожирение, искривление позвоночника, плоскостопие, бронхиальная астма, пневмония, вегетососудистая дистония, пиелонефрит).

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов учащиеся с ограниченными возможностями здоровья смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включались в произвольную деятельность.

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;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### **Содержание программы**

#### 1 класс (3ч. в неделю)

1. Знания о физической культуре
2. Легкая атлетика
  - ходьба;
  - бег;
  - прыжки;
  - метание.
3. Гимнастика
  - построения и перестроения;
  - общеразвивающие упражнения без предметов;
  - общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами;
  - элементы акробатических упражнений;
  - лазание;
  - висы;
  - равновесие.
4. Лыжная подготовка
5. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).
6. Подвижные игры
  - коррекционные;
  - игры с элементами общеразвивающих упражнений;
  - игры с бегом и прыжками;
  - игры с бросанием, ловлей и метанием.

**I четверть – 23ч.**

***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Предупреждение травм во время занятий.

### *Легкая атлетика*

#### **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 и 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. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*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. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча в шеренге, по кругу, в колонне. Броски и ловля волейбольных мячей. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.

### *Игры*

#### **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).  
Правила простейших подвижных игр.

### **Практический материал**

*Подвижные игры:* коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

## **II четверть – 24ч.**

### ***Знания о физической культуре***

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Осанка. Предупреждение травм во время занятий.

### ***Гимнастика***

#### **Теоретические сведения**

Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. 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 (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений (акробатические упражнения), висы и упоры.

### ***Игры***

#### **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). Правила простейших подвижных игр.

#### **Практический материал**

*Подвижные игры:* коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

## **III четверть – 30ч.**

### ***Лыжная подготовка***

#### **Теоретические сведения**

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Значение занятий на лыжах, подготовки инвентаря для занятий на лыжах. Температурный режим занятий на лыжах. Правильное техническое выполнение в передвижении скользящим и ступающим шагом, попеременным двухшажным ходом. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

### **Практический материал**

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, подъемы, повороты, торможение.

## **IV четверть – 25ч.**

### *Знания о физической культуре*

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Физическая нагрузка и отдых. Физические качества. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

### *Легкая атлетика*

### **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 и 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. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*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 на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки в длину с места. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

*Метание.* Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Передачи мяча обеими руками в парах на месте и в движении.

## **Игры**

### **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). Правила простейших подвижных игр.

### **Практический материал**

*Подвижные игры:* коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

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

Для реализации рабочей программы используются учебно-методические пособия:

1. «Игра, спорт, диалог», Макарова О.С., Москва «Школьная пресса», 2002 г.
2. «Спортивные праздники и физкультурные досуги», Алексеева Л.М., Ростов-на-Дону «Феникс», 2005г.
3. «Нестандартные уроки физкультуры», Никифорова Н.Ю., Волгоград «Корифей», 2005г.
4. Журналы «Физическая культура в школе».
5. «Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития», Дмитриев А.А. Москва – Воронеж, 2004г.
6. Горская И. Ю., Суянгулова Л. А. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья. - Монография. - Омск: Сиб. ГАФК, 2000.
7. Янклевич Е.И. Осанка – красивая походка легкая. Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей и подростков. – М., Физкультура и спорт, 2001г.

Преобладающей формой текущего контроля выступает практическое выполнение заданий и упражнений. Рабочая программа по предмету физическая культура является одним из важных общеобразовательных предметов, который готовит учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной трудовой жизни, а также грамотно, ответственно и эффективно сохранять свое здоровье.

В рабочей программе предусмотрена дифференциация учебных требований к разным категориям учащихся по их уровню усвоения программного материала с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей, в зависимости от диагноза. Программа определяет оптимальный объем знаний и умений по физической культуре, который доступен большинству учащихся. Учитывая



особенности усвоения минимального и достаточного уровня овладения предметными результатами, в рабочей программе определены группы здоровья учащихся. Группы здоровья определяются после углубленного медицинского осмотра. См. Приложение №1

Планируемые результаты освоения учащимися с легкой умственной отсталостью, адаптированной основной общеобразовательной программы представлены личностными и предметными результатами:

**Личностные результаты** освоения программы включают индивидуально – личностные качества, жизненные и социальные компетенции учащегося и ценностные установки:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- принятие и освоение социальной роли учащегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты** освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения и готовность к их применению. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
  - представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
  - взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
  - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

В результате изучения физической культуры обучающиеся должны:

**Знать:**

**Основы знаний:** правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); предупреждение травм во время занятий; подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

**Гимнастика:** правила поведения при выполнении строевых команд; одежда и обувь гимнаста; элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятия: колонна, шеренга, круг; элементарные сведения о правильной осанке, равновесии; развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Легкая атлетика:** элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; правила поведения на уроках легкой атлетики; понятие о начале ходьбы и бега; правила дыхания во время ходьбы и бега; фазы прыжка в длину с места; значение правильной осанки при ходьбе; развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Лыжная подготовка:** Как подготовить инвентарь для занятий на лыжах; значение занятий на лыжах.

**Подвижные игры:** элементарные сведения о правилах игр и поведении во время 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); правила простейших подвижных игр.

**Уметь:**

**Гимнастика:** Выполнять команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!»; соблюдать интервал; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; сохранять равновесие на рейке гимнастической скамейки; лазать по канату произвольным способом; выполнять простейшие акробатические элементы.

**Легкая атлетика:** Выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 15 м., бегать на время 30м; выполнять прыжок в длину с места; метать малый мяч на дальность с 4-5м.

**Лыжная подготовка:** Выполнять построение с лыжами в руках в шеренгу; надевать крепления; координировать движения рук, ног и туловища в передвижении скользящим и ступающим шагом; выполнять подъём в гору ступающим шагом; преодолевать на лыжах до 1000м.

**Подвижные игры:** Согласовывать свои действия с действиями играющих; ориентироваться в пространстве.

### **Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы**

Отметки учащимся 1 класса с лёгкой умственной отсталостью не выставляются.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30м.; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения, лёжа на спине (30 сек.), бросок набивного мяча (1кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь; наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.

На основании письма Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2010г. №06-499, 2 раза в год: в сентябре и мае проводится контрольное тестирование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Мониторинг осуществляется в конце учебного года, результаты анализируются.

### **Материально-техническое обеспечение**

Площадь спортивного зала: 78,5 кв.м.

Площадь раздевалки: 9,9 кв.м.

Площадь снарядной: 10,4 кв.м

<b>№ п/п</b>	<b>Спортивное оборудование</b>	<b>Количество</b>
<b>1.</b>	Шведская стенка	3
<b>2.</b>	Тренажер для развития пресса	1
<b>3.</b>	Многофункциональный тренажер	1
<b>4.</b>	Велотренажер	1
<b>5.</b>	Педальный тренажер	1
<b>6.</b>	Тренажер «Беговая дорожка»	1
<b>7.</b>	Тренажер «Эллипсоид»	1
<b>8.</b>	Тренажер для рук и плеч	1
<b>9.</b>	Тренажер для пальцев	1
<b>10.</b>	Теннисный стол	3
<b>11.</b>	Мост гимнастический подкидной	2
<b>12.</b>	Скамейка гимнастическая	3
<b>13.</b>	Мат гимнастический	7
<b>14.</b>	Щит фанерный тренировочный	2
<b>15.</b>	Ферма баскетбольная (настенная) к тренировочному щиту	2
<b>16.</b>	Стойки волейбольные на растяжках для зала	2

17.	Перекладина гимнастическая пристенная	1
18.	Кистевой эспандер для реабилитации	1
19.	Брусья мужские массовые	1
20.	Брусья женские на растяжках с постоянным натяжением	1
21.	Батут детский с ручками	2
22.	Качели напольные	2
23.	Козел гимнастический	2
24.	Конь гимнастический	1
25.	Мат складной гимнастический	5
26.	Канат для лазания	2
27.	Канат для перетягивания	1
28.	Стойка для прыжков в высоту	1
	<b>Спортивный инвентарь</b>	
1.	Мяч волейбольный	7
2.	Мяч баскетбольный	6
3.	Мяч футбольный	6
4.	Скакалка	11
5.	Обруч	10
6.	Сетка волейбольная	1
7.	Сетка для настольного тенниса	3
8.	Ракетки для настольного тенниса	3
9.	Теннисные шарики	30
10.	Комбинированная силовая сетка	1
11.	Мяч гимнастический тип 1	5
12.	Мяч гимнастический тип 2	5
13.	Кегли (набор из 6 шт.)	5
14.	Мяч для большого тенниса	5
15.	Барьер легкоатлетический разновысокий	5
16.	Модуль «Архитектор»	1

# Календарно-тематическое планирование по четвертям

1 класс

I четверть

Наименование разделов и тем	Дата																					ЗУН			
	Сентябрь														Октябрь										
	1	2	7	8	9	14	15	16	21	22	23	28	29	30	5	6	7	12	13	14	19		20	21	
<b>Основы знаний</b> Правила утренней гигиены и их значение для человека. Чистота одежды и обуви (группы II осн., II подг., IV подг.)	+	+																							
Правила поведения в спортзале, правила техники безопасности на уроках физической культуры. Предупреждение травм во время занятий (группы II осн., II подг., IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Строевые упражнения</b> Основная стойка, «Смирно!» (группы II осн., II подг., IV подг.)	+	+	+	+																					
Построение в колонну, шеренгу (группы II осн., II подг., IV подг.)	<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>ОРУ</b> Простейший комплекс УГГ (группы II осн., II подг., IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Ходьба и бег</b> Ходьба по заданным направлениям, парами, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы т.д. (группы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Знать и уметь выполнять разновидности ходьбы.

II осн., II подг., IV подг.)																							
Медленный бег до 15м. (группы II осн., II подг., IV подг.)		+				+																	
Бег с преодолением простейших препятствий, чередование бега и ходьбы и т.д. (группы II осн., II подг.)	+			+		+		+															
Бег 30м. (группы II осн., II подг., IV подг.)				<b>У</b>																			Бегать на время 30м.
Специальные беговые упражнения (группы II осн., II подг., IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										Пробежать в медленном темпе 2 мин.
<b>Прыжки и прыжковые упр-ия</b> Прыжки на двух ногах на месте и спродвижением (группы II осн., II подг., IV подг.)	+	+	+								+	+	+						+	+	+		
Перепрыгивание через предмет, подпрыгивание вверх на месте (группы II осн., II подг.)					+	+	+							+	+	+						+	+
Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением (группы II осн., II подг.)							+	+	+							+	+	+					
В длину с места (группы II осн., II подг., IV подг.)	<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>У</b>																			Знать фазы и выполнять прыжок в длину с места.
<b>Упражнения с мячом</b> Прием и передача мяча в парах (группы II осн., II подг., IV подг.)					<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>У</b>	+								+		+		+		Ловить, передавать и вести мяч на месте.
Броски и ловля мяча (группы II осн., II подг.)								<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>У</b>	+					+		+		+		
Броски набивного мяча (1											<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>У</b>	+								

кг) сидя двумя руками из-за головы (группы II осн., II подг., IV подг.)																								
Метание в цель с 3-4м. (группы II осн., II подг., IV подг.)												Р	З	С	У	+						+	+	Метать мяч в цель с расстояния 3-4м.
<b>Подвижные игры</b> «К своим флажкам» (группы II осн., II подг., IV подг.)														+						+				
«Запрещённое движение» (группы II осн., II подг., IV подг.)															+						+			
«Класс, смирно!» (группы II осн., II подг., IV подг.)																+						+		
«Попрыгунчики-воробушки» (группы II осн., II подг.)																	+						+	
<b>КДП</b> Бег 30м. (группы II осн., II подг., IV подг.)			У																					
Прыжки в длину с места (группы II осн., II подг., IV подг.)				У																				
Наклоны вперёд, сидя на полу (группы II осн., II подг., IV подг.)						У																		
<b>Вид контроля</b>	Текущий	Текущий	Тестирование	Зачет. Тестирование	Текущий	Тестирование	Текущий	Зачет	Текущий	Текущий	Зачет	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	

Примечания (индивидуальная работа)																												

**II четверть**

Наименование разделов и тем	Дата																								ЗУН				
	Ноябрь													Декабрь															
	2	3	4	9	10	1	16	17	18	23	24	25	30	1	2	7	8	9	14	15	16	21	22	23					
<b>Основы знаний</b> Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Осанка (группы II осн., II подг., IV подг.)	+																												
Название гимнастического инвентаря, чистота зала, снарядов (группы II осн., II подг., IV подг.)		+																											
Правила поведения в гимнастическом зале. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Предупреждение травм во время занятий (группы II осн., II подг., IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Построения и перестроения</b> Построение в круг и несколько кругов (группы II осн., II подг., IV подг.)	+	+	+	+					+	+	+	+					+	+	+	+									Знать правила поведения при выполнении строевых команд.



Перестроение по командам для проведения игр (группы II осн., II подг., IV подг.)					+	+	+	+						+	+	+	+					+	+	+	+	Выполнять команды: «Налево!», «Направо!»
<b>ОРУ</b> Упражнения на формирование осанки (группы II осн., II подг., IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения без предметов (группы II осн., II подг.)	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+					
Упражнения с предметами (группы II осн., II подг., IV подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+				
<b>Лазание и перелазание</b> Лазание по гимнастической стенке (группы II осн., II подг.)	+			+			+		+			+			+		+			+						Лазать по гимнастической стенке произвольным способом.
Подтягивание, из положения, лёжа (группы II осн., II подг.)		+			+			+		+			+			+		+			+					
Перелазание через стопку матов (группы II осн., II подг.)			+			+			+			+			+		+			+			+			Выполнять перелазание через стопку матов.
<b>Упражнения в равновесии</b> Стойки на носках на гимнастической скамейке (группы II осн., II подг.)	+			+			+		+			+			+		+			+						Сохранять равновесие на рейке гимнастической скамейки.
Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке (группы II осн., II подг.)	+			+			+		+			+			+		+			+						

осн., II подг.)																								
Ходьба по рейке гимнастической скамейки (группы II осн., II подг.)	+			+			+			+			+			+			+			+		
<b>Акробатические упражнения</b> Положение «упор присев» (группы II осн., II подг., IV подг.)	<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	+	+																			
Группировка (группы II осн., II подг., IV подг.)				<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	+	+																
Перекаты вперёд и назад (группы II осн., II подг.)							<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>У</b>	+	+												
Перекаты на спину, лёжа на животе (группы II осн., II подг.)											<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	+	+									
<b>Висы и упоры</b> Висы на рейке гимнастической стенки (группы II осн., II подг.)	+		+		+		+		+		+		+	+		+		+		+		+		
Висы на канате, перекладине (группы II осн., II подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		
Упор прогнувшись на скамейке (группы II осн., II подг.)	<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>У</b>																				
<b>Эстафеты</b> Эстафеты с предметами (группы II осн., II подг.)				+	+									+	+									
С прыжками через препятствия (группы II осн., II подг.)						+	+								+	+								
<b>Подвижные игры</b> «Вызов номеров»								+	+								+	+						



безопасности на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травм и обморожений во время занятий (группы II осн., II подг., IV подг.)																										
<b>Лыжная подготовка</b> Построение с лыжами в руках в шеренгу (группы II осн., II подг., IV подг.)	+	+	+																							Выполнять построение с лыжами в руках в шеренгу.
Укладка лыж, надевание креплений (группы II осн., II подг.)	+	+	+																							Надевать крепления.
Повороты, переступая на месте (группы II осн., II подг.)	+	+	+																							
Ступающий шаг (группы II осн., II подг.)				<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	+	+																		
Передвижения скольльзящим шагом (группы II осн., II подг.)						<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>У</b>	+	+															Координировать движения рук, ног и туловища в передвижении скольльзящим шагом.
Подъём на склон ступающим шагом (группы II осн., II подг.)								<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>У</b>	+	+													
Спуск в низкой										<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>У</b>	+	+											



«Догони мяч» (группы II осн., II подг., IV подг.)																							+	+																							
«Совушка» (группы II осн., II подг., IV подг.)																										+																					
<b>Учебные нормы</b> Передвижение ступающим шагом (группы II осн., II подг.)	<b>По технике исполнения</b>																																														
Передвижение скользящим шагом (группы II осн., II подг.)	<b>По технике исполнения</b>																																														
Спуск со склона в низкой стойке (группы II осн., II подг.)	<b>По технике исполнения</b>																																														
Подъём на склон ступающим шагом (группы II осн., II подг.)	<b>По технике исполнения</b>																																														
<b>Вид контроля</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Зачет</b>	<b>Текущий</b>	<b>Зачет</b>	<b>Текущий</b>	<b>Зачет</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>																						
<b>Примечания</b> (индивидуальная работа)																																															

Наименование разделов и тем	Дата						ЗУН
	Март						
	8	9	10	15	16	17	
Основы знаний Правила техники безопасности на уроках физической	+	+	+	+	+	+	

культуры (группы II осн., II подг., IV подг.)							
<b>ОРУ</b>	+	+			+	+	
С мячами (броски и ловля) (группы II осн., II подг., IV подг.)							
С гимн. скакалкой (группы II осн., II подг., IV подг.)			+	+			
<b>Подвижные игры</b>	+			+			
Эстафеты с предметами (группа II осн., II подг.)							
«Догони мяч» (группа II осн., II подг., IV подг.)		+			+		
«Совушка» (группы II осн., II подг., IV подг.)			+			+	
<b>Вид контроля</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	
<b>Примечания (индивидуальная работа)</b>							

#### IV четверть

Наименование разделов и тем	Дата																								ЗУН	
	Март			Апрель												Май										
	29	30	31	5	6	7	12	13	14	19	20	21	26	27	28	3	4	5	10	11	12	17	18	19		24
<b>Основы знаний</b> Физическая нагрузка и отдых. Физические качества (группы II осн., II подг., IV подг.)	+																									
Значение и основные правила закаливания (группы II осн., II подг., IV подг.)		+																								
Правила поведения в спортзале, правила техники безопасности на уроках физической	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	





Ходьба в полуприседе, коротким и длинным шагом (группы II осн., II подг., IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Обычный (медленный) бег (группы II осн., II подг., IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Бег с изменением направления (группы II осн., II подг.)	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		
Бег с преодолением простейших препятствий (группы II осн., II подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+			
<b>Прыжки</b> Многоскоки с ноги на ногу (группы II осн., II подг.)		+		+		+																			
В длину с места (группы II осн., II подг., IV подг.)	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>																					
В длину с разбега на гимнастический мат (группы II осн., II подг.)				<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>У</b>																		Выполнять прыжок в длину с разбега.
Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (группы II осн., II подг.)								<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>У</b>														Прыгать через качающуюся скакалку.
<b>Метания</b> С места в вертикальную цель (группы II осн., II подг.)																+	+	+	<b>У</b>						

подг., IV подг.)																																				
На дальность с места (группы II осн., II подг., IV подг.)																		+	+	+	У											Метать мяч на дальность с места.				
Передачи мяча обеими руками в парах на месте (группы II осн., II подг.)														Р	З	С	С																			
Передачи мяча обеими руками в парах в движении (группы II осн., II подг., IV подг.)														Р	З	С	С																			
<b>Подвижные игры</b> «Метко в цель» (группы II осн., II подг., IV подг.)																													+	+				Знать правила простейших подвижных игр.		
«Смена сторон» (группы II осн., II подг.)																														+	+				Выполнять указания учителя во время игры.	
«Удочка» (группы II осн., II подг.)																																+	+			
<b>Эстафеты</b> Круговые эстафеты с этапом до 30м. (группы II осн., II подг.)																																				
<b>Вид контроля</b>	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Зачет	Текущий	Текущий	Текущий	Зачет	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий							
<b>Примечания (индивидуальная работа)</b>																																				

