****Адаптированнаярабочая учебная программа составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2012 г.) и авторской программы «Физическая культура» для начальной школы, разработанной Петровой Т.В., Копыловым Ю.А.в рамках проекта «Начальная школа XXI века» (научный руководитель Н.Ф. Виноградова).

Цель школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонне развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения универсальными жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В стремлении к этой цели учебный процесс в основной школе направлен на углубление знаний в области физической культуры, развитие физических и психических качеств, формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, формирование навыков организации здорового образа жизни.

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно 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**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

контроля.

**Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важныеспособы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима 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).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Г имнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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 вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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.

Легкая 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; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих 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; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте

вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой 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 поочередно.

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 дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.

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 вперед (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-трех 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.

|  |  |
| --- | --- |
| **Целевой приоритет воспитания на уровне НОО** | **Учебные темы с необходимым воспитательным ресурсом** |
| создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. | **1 класс** Разучивание игры «Бой петухов»  **2 класс**. Подвижная игра «Осада города»  **4 класс**. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России.  Популярные виды спорта в современной России. |
| - быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим |  |
| - быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца3 | Через все темы уроков |
| - знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну; | **1 класс**. Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера.  **4 класс**. История физической культуры в России.  Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. |
| беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы); |  |
| проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; | Через все темы уроков. |
| стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; | **2 класс**. Первые спор­тивные сорев­нования.  История появ­ления мяча.  История зарож­дения древних Олимпийских игр.  **3 класс**. Зарождение физической культуры. История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью |
| быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым | **1,2,3,4 классы**. Виды спортивной формы для разных видов спорта. |
| соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни | **1 класс**. Правильный режим дня.  Здоровое питание. Правила личной гигиены.  Профилактика нарушения зрения.  Важность занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.  **2 класс**. Профилактика утомления.  Закаливание.  **3 класс**. Профилактика нарушения осанки.  Влияние бега на состояние здоровья.  Особенности дыхания при ходьбе на лыжах.  Первая помощь при травмах.  **4 класс**. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Понятие о массаже, его функции Причины утомления.  Измерение сердечного пульса. Оценка состояния дыхательной системы. Физические упражнения для профилактики нарушения зрения  Вред курения. |
| уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья | Через все темы уроков во время проведения подвижных игр. |
| быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших. | Через все темы уроков. |

**Раздел 3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | класс | | | | всего |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Знания о физической культуре | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 2. Организация здорового образа жизни | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | 3 | 4 | 4 | 14 |
| 5. Спортивно-оздоровительная деятельность | 87 | 90 | 89 | 89 | 355 |
| 5.1. Легкая атлетика | 23 | 23 | 23 | 23 | 92 |
| 5.2. Гимнастика с основами акробатики | 23 | 23 | 23 | 23 | 92 |
| 5.3. Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 72 |
| 5.4 Подвижные игры | 22 |  |  |  | 22 |
| 5.5. Подвижные и спортивные игры |  | 25 | 24 | 24 | 73 |
| 6. Резерв | 1 |  |  |  | 1 |
|  | 99 | 102 | 102 | 102 | 405 |

**3. Тематическое планирование курса для 1 класса**

Всего 99 ч.

| **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч)** | | |
| Понятие о физической культуре | Значение понятия «физическая культура» | Объяснять значение понятия «физическая культура»;  определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека |
| Зарождение и развитие физической культуры | Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима | Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;  с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности;  описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов |
| Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций | Понимать значение физической подготовки в древних обществах;  называть физические качества, необходимые охотнику;  понимать важность физического воспитания в детском возрасте;  раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| Внешнее строение тела человека | Части тела человека | Называть части тела человека |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** | | |
| Правильный режим дня | Планирование режима дня школьника 1 класса.  Утренняя гигиеническая гимнастика.  Физкультминутки | Понимать значение понятия «режим дня»;  называть элементы режима дня;  понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток;  соблюдать правильный режим дня |
| Здоровое питание | Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты | Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»;  соблюдать режим питания;  различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания |
| Правила личной гигиены | Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур | Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»;  знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)** | | |
| Простейшие навыки контроля самочувствия | Оценка самочувствия по субъективным признакам | Определять внешние признаки собственного недомогания |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)** | | |
| Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п. | Понимать технику выполнения упражнений;  выполнять предложенные комплексы упражнений |
| Физические упражнения для физкультминуток | Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра | Понимать технику выполнения упражнений;  выполнять предложенные комплексы упражнений |
| Упражнения для профилактики нарушений зрения | Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении) | С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения;  знать и выполнять основные правила чтения |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)** | | |
| Лёгкая атлетика (23 ч) | Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;  бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| Гимнастика с основами акробатики (23 ч) | Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Разойдись!»).  Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга) | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| Лыжная подготовка (18 ч) | Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах.  Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) | Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;  понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке;  выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;  выполнять скользящий ход |
| Подвижные игры (22 ч) | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками |
|  | | |

Календарно-тематическое планирование

**Физическая культура**

1 класс

99 часов, 3 раз в неделю (33 учебные недели).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы урока** | **Количество**  **часов** | **Дата** | | **Примечание** |
| **План** | **Факт** |
|  | **Легкоатлетические упражнения** | ***15*** |  |  |  |
| 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 2 | Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м) ТЕОРИЯ Беседа о значении занятий физическими упражнениями. | 1 |  |  |  |
| 3 | Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры. «Кто быстрее», «Пятнашки». | 1 |  |  |  |
| 4 | Бег 500м. ОРУ без предметов. Игра: «Метание на точность». | 1 |  |  |  |
| 5 | Обучение технике прыжка в длину с места.  Подвижные игры «Метко в цель», «Кто дальше прыгнет». | 1 |  |  |  |
| 6 | Закрепление техники прыжка с места. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 7 | Совершенствование техники прыжка с места. ТЕОРИЯ. Зарядка – утренняя гигиеническая гимнастика. | 1 |  |  |  |
| 8 | Учет техники прыжка с места. Эстафеты. |  |  |  |  |
| 9 | Бег 1000 метров. |  |  |  |  |
| 10 | Обучение техники метания мяча на дальность. | 1 |  |  |  |
| 11 | Закрепление техники метания мяча на дальность. Игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». | 1 |  |  |  |
| 12 | Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине. | 1 |  |  |  |
| 13 | Обучение технике бега. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |  |  |  |
| 14 | Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 15 | Учет бега на выносливость. Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
|  | **Гимнастика.** | ***18*** |  |  |  |
| 16 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития. | 1 |  |  |  |
| 17 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 |  |  |  |
| 18 | Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой. | 1 |  |  |  |
| 19 | Обучение технике кувырка в сторону, вперёд. | 1 |  |  |  |
| 20 | Ритмическая гимнастика. Теория выполняем физкультминутки. | 1 |  |  |  |
| 21 | Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 22 | Танцевальные шаги. Стойка на лопатках с помощью страховки. | 1 |  |  |  |
| 23 | ОРУ с гимнастической палкой под музыку. Лазание по наклонной скамейке. | 1 |  |  |  |
| 24 | «Мост» со страховкой. Кувырок вперед, назад. | 1 |  |  |  |
| 25 | ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение в равновесии. | 1 |  |  |  |
| 26 | Перелазание через препятствия. «Мост» со страховкой. | 1 |  |  |  |
| 27 | ОРУ с гимнастической палкой.  Эстафеты по наклонной скамейке. | 1 |  |  |  |
| 28 | ОРУ со скакалкой. «Мост», оценить кувырок назад. Подтягивание в висе. | 1 |  |  |  |
| 29 | ОРУ со скакалкой. Упражнения в висе на гимнастической стенке. | 1 |  |  |  |
| 30 | ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса. | 1 |  |  |  |
| 31 | ОРУ со скакалкой. Теория - одежда для занятий физическими упражнениями. | 1 |  |  |  |
| 32 | Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости. | 1 |  |  |  |
| 33 | Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости. | 1 |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** | ***18*** |  |  |  |
| 34 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом. | 1 |  |  |  |
| 35 | Обучение технике ступающего и скользящего шага без палок и с палками. | 1 |  |  |  |
| 36 | Обучение технике повороты переступанием. Подвижная игра «Снежки». | 1 |  |  |  |
| 37 | Обучение технике подъема и спуска под уклон. | 1 |  |  |  |
| 38 | Обучение технике передвижение ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже. | 1 |  |  |  |
| 39 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. | 1 |  |  |  |
| 40 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. | 1 |  |  |  |
| 41 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Теория-Закаливание. | 1 |  |  |  |
| 42 | Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «С горки на горку», «Самокат». | 1 |  |  |  |
| 43 | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Игра «Кто быстрее». | 1 |  |  |  |
| 44 | Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. | 1 |  |  |  |
| 45 | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. | 1 |  |  |  |
| 46 | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками. | 1 |  |  |  |
| 47 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. | 1 |  |  |  |
| 48 | Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м. Теория - что делать, если ты плохо себя чувствуешь. | 1 |  |  |  |
| 49 | Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м  Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. | 1 |  |  |  |
| 50 | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. | 1 |  |  |  |
| 51 | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. | 1 |  |  |  |
|  | **Подвижные игры.** | ***9*** |  |  |  |
| 52 | Техника безопасности на уроках подвижных игр. Игры: «К своим флажкам», «2 мороза». | 1 |  |  |  |
| 53 | Закрепление техники игры. Игры «Пятнашки», «2 мороза». | 1 |  |  |  |
| 54 | Совершенствование техники игры. | 1 |  |  |  |
| 55 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 56 | Броски снизу в кольцо двумя руками снизу. Игра «Мяч в корзину». | 1 |  |  |  |
| 57 | Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу. | 1 |  |  |  |
| 58 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом. | 1 |  |  |  |
| 59 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Теория - играем. | 1 |  |  |  |
| 60 | Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе. | 1 |  |  |  |
|  | **Подвижные игры с элементами игр.** | ***15*** |  |  |  |
| 61 | Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Играй-играй мяч не теряй». | 1 |  |  |  |
| 62 | Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом. | 1 |  |  |  |
| 63 | Ведение мяча с изменением направления. Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей». | 1 |  |  |  |
| 64 | Ведение мяча с изменением направления.  Теория - тело человека. | 1 |  |  |  |
| 65 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры «Пятнашки с освобождением». | 1 |  |  |  |
| 66 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. | 1 |  |  |  |
| 67 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра в «мини-баскетбол». | 1 |  |  |  |
| 68 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. | 1 |  |  |  |
| 69 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей». | 1 |  |  |  |
| 70 | Нижняя прямая подача мяча в кругу. | 1 |  |  |  |
| 71 | Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. | 1 |  |  |  |
| 72 | Учебная игра в «Пионербол». | 1 |  |  |  |
| 73 | Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. | 1 |  |  |  |
| 74 | Учебная игра в «Пионербол» Теория - Мышцы человека. | 1 |  |  |  |
| 75 | Учебная игра в «Пионербол». | 1 |  |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка.** | ***10*** |  |  |  |
| 76 | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |  |  |  |
| 77 | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Теория – двигательные качества человека. | 1 |  |  |  |
| 78 | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | 1 |  |  |  |
| 79 | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | 1 |  |  |  |
| 80 | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | 1 |  |  |  |
| 81 | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». | 1 |  |  |  |
| 82 | Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). | 1 |  |  |  |
| 83 | Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Теория - развиваем выносливость. | 1 |  |  |  |
| 84 | Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | 1 |  |  |  |
| 85 | Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». | 1 |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика.** | **14** |  |  |  |
| 86 | ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку. | 1 |  |  |  |
| 87 | Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30м. | 1 |  |  |  |
| 88 | Прыжки в длину с места. Эстафеты. Игра «Вороны и воробьи». | 1 |  |  |  |
| 89 | Прыжки в длину с разбега, с отталкиванием одной ногой и приземлением на 2 ноги. | 1 |  |  |  |
| 90 | Теория - развиваем быстроту. | 1 |  |  |  |
| 91 | Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 92 | Метание мяча на дальность. Игра «Рыбаки и рыбки». | 1 |  |  |  |
| 93 | ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт). Игры: «Круг-кружочек». «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».  Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
| 94 | ОРУ Бег по пересечённой местности. | 1 |  |  |  |
| 95 | Теория - как расслаблять мышцы. | 1 |  |  |  |
| 96 | ОРУ в движении Медленный бег до 5 мин Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 97 | Бег 1000 м без учета времени. Игры: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит». | 1 |  |  |  |
| 98 | Подвижные игры. Соревнования. | 1 |  |  |  |
| 99 | Подвижные игры. Соревнования. | 1 |  |  |  |