PACCMOTPEHO

На заседание педагогического совета МКОУ«Кардойской ООШ» Протокол № 54 от «31» августа 2020 г. зам. директора по УВР Зуева М.В. _ ₩усей

УТВЕРЖДАЮ
Приказ №57
от «1» сентября 2020 г.
Директор МКОУ
«Кардойской ООИІ»
Зуева Т.Н.

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) вариант 5.1.

1-4 класса
2020-2021 учебный год

Предметная область: «Физическая культура»

Разработала: Антипенко О.Г. учитель физической культуры

Братский район д. Кардой 2020г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающихся будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
 - способность к оценке своей учебной деятельности;
 - установка на здоровый образ жизни;

обучающиеся получат возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
 - выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
 - адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации еè в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 1-4 КЛАССЫ

1	2	3	4			
	РЕГУЛЯТИВНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ					
Учащийся научится:	Учащийся научится:	Учащийся научится:	Выпускник научится:			
– принимать учебную	– принимать и сохранять	– принимать и сохранять	 принимать и сохранять учебную задачу; 			
задачу;	учебную задачу;	учебную задачу;	– учитывать выделенные учителем ориентиры			
– планировать свои	– учитывать выделенные	– учитывать выделенные учителем	действия в новом учебном материале в			
действия в соответствии с	учителем ориентиры действия в	ориентиры действия в новом	сотрудничестве с учителем;			
поставленной задачей.	новом учебном материале в	учебном материале в	- планировать свои действия в соответствии			
	сотрудничестве с учителем;	сотрудничестве с учителем;	с поставленной задачей и условиями еè			
Учащийся получит	- планировать свои действия в	 планировать свои действия в 	реализации, в том числе во внутреннем плане;			
возможность научиться:	соответствии с поставленной	соответствии с поставленной	– учитывать установленные правила в			
– учитывать выделенные	задачей и условиями еè	задачей и условиями еè	планировании и контроле способа решения;			
учителем ориентиры	реализации, в том числе во	реализации, в том числе во	– осуществлять итоговый и пошаговый			
действия в новом учебном	внутреннем плане;	внутреннем плане;	контроль по результату;			
материале в	 осуществлять пошаговый 	– учитывать установленные	– адекватно воспринимать предложения и			
сотрудничестве с	контроль по результату;	правила в планировании и контроле	оценку учителей, товарищей, родителей и			
учителем;	– адекватно воспринимать	способа решения;	других людей;			
– планировать свои	предложения и оценку учителей,	 осуществлять итоговый и 	 различать способ и результат действия; 			
действия в соответствии с	товарищей, родителей и других	пошаговый контроль по	- вносить необходимые коррективы в действие			
поставленной задачей и	людей;	результату;	после его завершения на основе его оценки и			
условиями еѐ реализации,	 различать способ и результат 	адекватно воспринимать	учета характера сделанных ошибок,			
в том числе во внутреннем	действия.	предложения и оценку учителей,	использовать предложения и оценки для			
плане;		товарищей, родителей и других	создания нового, более совершенного результата.			
– осуществлять	Учащийся получит	людей;				
пошаговый контроль по	возможность научиться:	– различать способ и результат	Выпускник получит возможность			
результату.	– учитывать установленные	действия.	научиться:			
	правила в планировании и		 в сотрудничестве с учителем ставить новые 			
	контроле способа решения;	Учащийся получит возможность	учебные задачи;			
	– оценивать правильность	научиться:	– преобразовывать практическую задачу в			
	выполнения действия на уровне	 планировать свои действия в 	познавательную;			
	адекватной ретроспективной	соответствии с поставленной	 проявлять познавательную инициативу в 			
	оценки соответствия	задачей и условиями еѐ	учебном сотрудничестве;			
	результатов требованиям	реализации, в том числе во	- самостоятельно учитывать выделенные			
		внутреннем плане;				

даннои	зад	ачи:

- осуществлять итоговый контроль по результату.
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Учащийся научится:

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- устанавливать
 причинно следственные связи в изучаемом круге явлений;
- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи.

Учащийся получит возможность научиться:

использоватьзнаково- символические

Учащийся научится:

- использоватьзнаково-символические средства,проявлять познавательную
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- устанавливать причинно следственные связи в изучаемом круге явлений;
- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи.

Учащийся получит возможность научиться:

- строить сообщения в

Учащийся научится:

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные)
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов
 выделением существенных и
 несущественных признаков;
- устанавливать причинно следственные связи в изучаемом круге явлений.

Учащийся получит возможность научиться:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в томчисле контролируемом пространстве сети Интернет;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- устанавливать причинно следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении,

средства	устной и письменной форме;	литературы, энциклопедий,	свойствах и связях;
	– строить рассуждения в форме	справочников	– обобщать, т.е. осуществлять генерализацию
	связи простых суждений об	(включая	и выведение общности для целого ряда или
	объекте, его строении, свойствах	электронные, цифровые), в	класса единичных объектов, на основе
	и связях.	открытом информационном	выделения сущностной связи;
		пространстве, в том числе	– осуществлять подведение под понятие на
		контролируемом пространстве	основе распознавания объектов, выделения
		сети Интернет.	существенных признаков и их синтеза;
			- устанавливать аналогии;
			 владеть рядом общих приемов решения
			задач.
			Выпускник получит возможность
			научиться:
			 осуществлять расширенный поиск
			информации с использованием ресурсов
			библиотек и сети Интернет;
			– создавать и преобразовывать модели и
			схемы для решения задач;
			 осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
			- осуществлять выбор наиболее
			эффективных способов решения задач в
			зависимости от конкретных условий;
			- осуществлять синтез как составление
			целого из частей, самостоятельно достраивая и
			восполняя недостающие компоненты;
			- осуществлять сравнение, сериацию и
			классификацию, самостоятельно выбирая
			основания и критерии для указанных
			логических операций;
			– строить логическое рассуждение,
			включающее установление
			причинно-следственных связей.
	коммуникативные `	УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫН	Е ДЕЙСТВИЯ

Учащийся научится:

- допускать
 возможность
 существования у людей
 различных точек зрения, в
 том числе не совпадающих
 с его собственной;
- задавать вопросы.

Учащийся получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Учащийся научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы.

Учащийся получит возможность научиться:

- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Учащийся научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Учащийся получит возможность научиться:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

поддержкой), владеть	Выпускник получит возможность
диалогической формой	научиться:
коммуникации, используя, в том	– учитывать и координировать в
числе средства и инструменты	сотрудничестве позиции других людей,
ИКТ и дистанционного общения;	отличные от собственной;
- формулировать собственное	– учитывать разные мнения и интересы и
мнение и позицию;	обосновывать собственную позицию;
адекватно использовать	– понимать относительность мнений и
речевые средства для решения	подходов к решению проблемы;
различных коммуникативных	– аргументировать свою позицию и
задач, строить монологическое	координировать еѐ с позициями партнеров в
высказывание, владеть	сотрудничестве при выработке общего решения
диалогической формой речи.	в совместной деятельности;
	– продуктивно содействовать разрешению
	конфликтов на основе учета интересов и
	позиций всех участников;
	 с учетом целей коммуникации достаточно
	точно, последовательно и полно передавать
	партнеру необходимую информацию как
	ориентир для построения действия;
	– задавать вопросы, необходимые для
	организации собственной деятельности и
	сотрудничества с партнером;
	- осуществлять взаимный контроль и
	оказывать в сотрудничестве необходимую
	взаимопомощь;
	- адекватно использовать речевые средства
	для эффективного решения разнообразных
	коммуникативных задач, планирования и
	регуляции своей деятельности.
	регулиции овоен деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

обучающийся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Обучающийся получат возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научатся:

 выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

Обучающиеся получат возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня (символы)

Физическое совершенствование

Обучающийся научатся:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
 - выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (упоры присев лѐжа, согнувшись, лѐжа сзади;перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина низкая, гимнастическая скамейка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча массой 1кг);
 - выполнять передвижения на лыжах;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получат возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Обучающийся научатся:

— ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

 раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Обучающийся получат возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научатся:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
 - соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Обучающийся получат возможность научиться:

— вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Обучающийся научатся:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
 - выполнять организующие строевые команды и приемы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическая скамейка);
 - выполнять передвижения на лыжах;
 - сохранять правильную осанку;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски малого мяча).

Обучающийся получат возможность научиться:

- сохранять оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Обучающийся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получат возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научатся:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

получат возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающийся научатся:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
 - выполнять организующие строевые команды и приемы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объѐма);
 - выполнять передвижения на лыжах;
 - сохранять правильную осанку;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получат возможность научиться:

- сохранять оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
 - выполнять организующие строевые команды и приемы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объѐма);
 - выполнять передвижения на лыжах;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 1 КЛАСС

Знания о физической культуре (3 ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Способы физкультурной деятельности. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики(21 ч)

Техника безопасности на уроке гимнастики; теоретические сведения; строевые упражнения; лазание по канату: лазание по гимнастической стенке, по наклонной лавочке лёжа на животе, на коленках; перелезание через коня; подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке; перелезание через горку матов; построение в колону по одному и в шеренгу, в круг.; группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях; построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой: повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»: размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, хождение по наклонной гимнастической скамейке. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Подвижные игры с элементами спортивных игр. «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

Легкая атлетика (45ч)

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке во время уроков по лёгкой атлетике; низкий старт; высокий старт; прыжки в длину с места; Бег 30 м, 60м, 1000м; пресс за 30сек; прыжки через скакалку; строевые упражнения; ходьба и медленный бег; О.Р.У; подтягивания вис; метание мяча; челночный бег; полоса препятствий. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод. В процессе обучения используются современные образовательные технологии. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод. В процессе обучения используются современные образовательные технологии. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Подвижные игры с элементами спортивных игр. «Не оступись» «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «Точно в мишень», «Третий лишний». «К своим флажкам», Эстафеты. «Пятнашки», «Кошки -

мышки», «День и ночь», «Удочка», «Бездомный заяц»

Лыжная подготовка (30 ч)

Техника безопасности на уроке лыжная подготовка

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Подвижные игры с элементами спортивных игр. «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». «Два мороза».Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре (3 ч)

Правила по ТБ на уроках. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. История возникновения спортивных соревнований. История возникновения Олимпийских игр.

Лёгкая атлетика(48 ч)

Ходьба: в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперèд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод. В процессе обучения используются современные образовательные технологии. Подвижные игры с элементами спортивных игр. «Не оступись», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «Точно в мишень», «Третий лишний». «К своим флажкам», Эстафеты. «Пятнашки», «Кошки - мышки», «День и ночь», «Удочка», «Бездомный заяц»

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Гимнастика с элементами акробатики (21)

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперед, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевернутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, преодоление полосы препятствий. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке применяется игровой и соревновательный метод. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

В процессе обучения используются современные образовательные технологии:

Лыжная подготовка (30 ч)

Организующие команды и приемы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъем: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением. Подвижные игры с элементами спортивных игр. «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробы, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний», «Запрещенное движение», «Невод», «Передай мяч»; «Охотники и утки», «Эстафета с обручами», «Воротца», «Выжигало», «Кто дальше?», «Попади в ворота». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Знания о физической культуре (3 ч)

Правила по ТБ на уроках. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. История возникновения спортивных соревнований. История возникновения Олимпийских игр.

Лёгкая атлетика (51 ч)

Ходьба: в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод.

В процессе обучения используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья. информационно-коммуникационные технологии показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры; Подвижные игры с элементами спортивных игр . «Не оступись», «Волк во рву», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «Точно в мишень», «Третий лишний». «К своим флажкам», Эстафеты. «Пятнашки», «Кошки мышки», «День и ночь», «Удочка», «Бездомный заяц»

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Гимнастика с элементами акробатики (21ч)

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперед, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевернутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, преодоление полосы препятствий. Подвижные игры с элементами спортивных игр. »: «У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка», «Салкидогонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. В процессе обучения используются современные образовательные технологии:

Лыжная подготовка (30 ч)

Организующие команды и приемы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъем: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением. Подвижные игры с

элементами спортивных игр. «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний», «Запрещенное движение», «Невод», «Передай мяч»; «Охотники и утки», «Эстафета с обручами», «Воротца», «Вышибалы», «Кто дальше?», «Попади в ворота». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Лёгкая атлетика (51 ч)

Ходьба: в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод.

В процессе обучения используются современные образовательные технологии:

здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Гимнастика с элементами акробатики (21ч)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперед, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевернутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, преодоление полосы препятствий. Подвижные игры с элементами спортивных игр. . «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом»,

«Быстро по местам», «Точно в мишень», «Третий лишний». «К своим флажкам», Эстафеты. «Кошки - мышки», «День и ночь», «Удочка», «Бездомный заяц»

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка (30 час)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции; спуск со склона, торможение, подъем на склон способом «лесенка», «полуелочка», «елочка».

Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод. Подвижные игры с элементами спортивных игр. «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема	Кол-во часов
1	Организационно-методические указания. Инструктаж по Тб. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1
3	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30м Подвижная игра ,«День и ночь»,».	1
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Входной мониторинг нормативов по лёгкой атлетике.	1
5	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. Подвижная игра «Горелки».	1
6	Бег с ускорением. Бег 60 м. Учет времени. Подвижная игра «Кошкимышки».	1
7	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	1
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Пятнашки».	1
9	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Перестрелки».	1
10	Строевые упражнения. Челночный бег. Прыжки через скакалку. Высокий старт. Учёт.	1
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
12	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
13	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. <i>Учет точности</i> . Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
14	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
15	Бег 1000м. О.Р.У. Челночный бег.	1
16	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
17	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	1
18	Тестирование челночный бег 3x10 м на результат. Подвижные игры.	1
19	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».Высокий старт. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
20	Низкий старт. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1
21	Прыжки через скакалку. Учёт. Игра «Пингвины с мячом».	1
22	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед.	1
	Подвижная игра «Перестрелки»	
23	Прыжки в длину с места. Учёт. Эстафеты с мячами.	1

_ ·		
24	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	1
25	Возникновение физической культуры у древних людей.	1
23	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Основная стойка.	1
	Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг.	
26	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в	1
20	круг. Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и	1
	перестроение. Подвижные игры.	
27	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в	1
21	круг. Группировка. Игра «Третий лишний».	1
28	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на	1
20	животе и из упора стоя на коленях. Игра «Бездомный заяц».	1
29	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на	1
29	животе и из упора стоя на коленях. Игра«День и ночь».	1
30	2 1	1
30	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, ОРУ. Игра «Третий лишний».	1
31	-	1
31	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ. Игра «День и ночь».	1
32		1
32	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях Игра «Вороны и воробьи».	1
33	1 1	1
33	Построение и перестроение. Размыкание на вытянутые в стороны	1
	руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Ручеек».	
34	Построение и перестроение. Размыкание на вытянутые в стороны	1
	руки. Развитие скоростно-силовых способностей ОРУ. Игра	
	«Змейка».	
35	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	1
	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по	
	гимнастической скамейке. Игра ««Бездомный заяц»».	
36	Мост из положения, лежа на спине. Кувырок назад. Игра	1
	«Запрещенное движение». Развитие координации.	
37	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения, лежа на спине.	1
	Развитие координации. Подвижные игры.	
38	Преодоление полосы препятствий. Игра « Бездомный заяц».	1
39	Развитие координации .Игры «День и ночь», «Удочка».	1
40	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с	1
41	предметами Лазание по гимнастической стенке. Игра «День и ночь»	1
41	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом	1
	марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Змейка».	
42	±	1
42	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом	1
12	марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке.	1
43	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо,	1
	налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	
11	Висы на перекладине. Игры.	1
44	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. П.И. «Мышеловка»	1
45	ритма и темпа. 11.И. «Мышеловка» Подведение итогов четверти. История возникновения Олимпийских	1
43	подведение итогов четверти. История возникновения Олимпииских игр. Игры «День и ночь», «Удочка», «Бездомный заяц»	1
46	игр. игры «день и ночь», «у дочка», «вездомный заяц» Беседа о значении утренней зарядки, физкультминуток для	1
70	укрепления здоровья. Эстафеты. Игры: «Пятнашки»,	1
47	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж	1
.,	способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж надевание	1
	креплений.	
	Основные способы передвижения. Ступающий шаг.	

49	Беседа о значении утренней зарядки, физкультминуток для	1
	укрепления здоровья. Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1
50	Основные способы передвижения. Ступающий шаг,	1
51	Основные способы передвижения. Ступающий шаг.	1
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1
53	Эстафеты. Игра: «Третий лишний».	1
54	Ступающий и скользящий шаг. Игра: «Пятнашки».	1
55	Ступающий и скользящий шаг. Игра. «К своим флажкам»	1
56	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок	1
57	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок	1
58	Переноска и надевание лыж. Передвижение на лыжах скользящим	1
59	шагом без палок Переноска и надевание лыж. Передвижение на лыжах скользящим	1
	шагом без палок	
60	Ступающий и скользящий шаг.	1
61	Беседа значении закаливания, прогулок на свежем воздухе для	1
	укрепления здоровья. Ступающий и скользящий шаг.	
62	Ступающий и скользящий шаг.	1
63	Ступающий и скользящий шаг. Игра: «Пятнашки».	1
64	Ступающий шаг без палок.	1
65	Ступающий шаг с палками. Подъемы и спуски под склон.	1
66	Ступающий шаг с палками. Подъемы и спуски под склон.	1
67	Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием «солнышко».	1
68	Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием.	1
69	Скользящий шаг с палками	1
70	Скользящий шаг с палками .Подъемы и спуски под склон	1
71	Повороты переступанием. Игра «Пятнашки».	1
72	Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник».	<u>_</u>
73	Повороты переступанием «солнышко».торможение «плугом»	1
74	Передвижение на лыжах до 500 м. Учет времени	1
75	Передвижение на лыжах до 300 м. 3 гет времени Передвижение на лыжах. Подвижная игра «Пятнашки».	1
76	Техника безопасности на уроке лёгкая атлетика. Теоретические	1
	сведения. Подвижная игра «Вышибалы»».	1
77	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. П.И.	1
78	Пресс за 30 сек. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1
79	Беседа о значении подвижных игр, занятий спортом для укрепления	
	здоровья. Подвижная игра «Третий лишний»	1
80	Прыжок в длину с места, ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1
81	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1минуту. Подвижные игры.	1
82	Тестирование наклона туловища из положения стоя. Подвижные игры.	1
83	Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.	1
84	Прыжки в длину с места. П.И. «Бездомный заяц»	1
85	Бег с ускорением от 30 до 60 м. Подвижные игры. «Воробьи,	
55	вороны»,	1
86	Прыжки через скакалку. Учёт. Строевые упражнения. Ходьба и	1
	медленный бег. О.Р.У.	
87	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	1
	Подтягивания. Вис. Учёт.	
88	Полоса препятствий.	1
89	Подвижные игры по выбору учащихся.	1
90	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Передай садись»	1

91	Бег 500м. Игры, эстафеты	1
92	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная	
	игра «К своим флажкам»	1
93	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60 м. Эстафеты	1
94	Бег с ускорением от 30 до 60 м. Подвижные игры.	1
95	Метание мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».	1
96	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
97	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и	
	приземлением на две. Эстафеты.	1
98	Метание мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы».	
		1
99	Урок – соревнования: «Мы спортивные ребята».	
		1

Nº vnova	Тема	Кол-во часов
урока 1	Продушрожноми трармотиома ра ррамя замятий физимозичии	1 1
1	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	1
	Ходьба под счет.	
2	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба под	1
_	счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	1
3	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта.	1
4	Бег 30 метров. ТБ на уроках по легкой атлетике. Входной	1
	мониторинг нормативов по лёгкой атлетике.	
5	Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных	1
	качеств.	
6	Прыжок в высоту с прямого разбега: разучивание с 5 - 7 шагов	1
	разбега.	
7	Учет – прыжок в высоту с 5 - 7 шагов разбега. Пи. «День и ночь»	1
8	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Развитие	1
	скоростно-силовых качеств. П.И. «Мышеловка»	
9	Стартовые ускорения из различных исходных положений.	1
10	Метание теннисного мяча на дальность.	1
11	Бег на 1000 метров без учета времени.	1
12	ОФП. Легкая атлетика. Бег на 1000 метров.	1
13	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном	1
	коридоре.	
14	Строевые упражнения. Бег 60м Учёт Прыжки через скакалку.	1
	Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	
15	Прыжки через скакалку. Учёт. Инструктаж поТБ. п. и. «Бездомный заяц».	1
16	заяц». Полоса препятствий. Подвижные игры. «Третий лишний».	1
17	Эстафеты. Подвижные игры. «Зайцы в огороде».	1
18	Подвижные игры. « Горелки». Эстафеты.	1
19	Эстафеты. Подвижные игры. «Точный расчет».	1
20	Эстафеты. Подвижные игры. «Вороны и воробьи».	1
21	Эстафеты. Подвижные игры. «Перестрелка».	1
22	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим	1
	продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений	
	для формирования правильной осанки.	

23	Передачи мяча на месте двумя руками от груди и из-за головы. Игра «Перестрелка».	1
24	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?». Висы и упоры на перекладине	1
25	Полоса препятствий. Эстафеты. игра. «Перестрелка».	1
26	История возникновения спортивных соревнований. Гимнастика. Инструктаж ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	1
27	Круговая тренировка.	1
28	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	1
29	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
30	ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Развитие координации. Игра «Удочка».	1
31	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Прыжки через скакалку.	1
32	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Кувырок вперед	1
33	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Кувырок назад.	1
34	Учет по теме «Кувырок вперед, кувырок назад». Мост.	1
35	Ходьба по гимнастической скамейке. Беседа о значении утренней зарядки, физкультминуток для укрепления здоровья. Эстафеты. Игры: «Пятнашки»,	1
36	Гимнастика. Развитие координационных способностей. Совершенствование техники кувырков. Полоса препятствий. Игра «Третий лишний»	1
37	Лазание по гимнастической стенке. Стойка на лопатках.	1
38	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?». Висы и упоры на перекладине.	1
39	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Эстафеты.	1
40	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.	1
41	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь. Игра «Вышибалы»	1
42	Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища, Игра «Третий лишний»	1
43	Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища, упражнение у гимнастической стенки. Игра «Третий лишний»	1
44	Техника прыжка в высоту с прямого разбега. П.И. «Бездомный заяц»	1
45	Подведение итогов четверти. История возникновения Олимпийских игр. Игры «День и ночь», «Удочка», «Бездомный заяц»	1
46	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж надевание креплений	1
47	Беседа о значении утренней зарядки, уроков физической культуры для укрепления здоровья. Укладка лыж надевание креплений. П.И. «Вороны и Воробьи»	1
48	«Основные требования к одежде и обуви во время занятий». Укладка лыж надевание креплений.	1
49	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1
50	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1
51	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1
52	Ступающий и скользящий шаг. Игра: «Пятнашки».	1

53	Ступающий и скользящий шаг. Игра: «Пятнашки».	1
54	Передвижение 800 м.	1
55	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1
56	Ознакомление с техникой скользящего шага.	1
57	Отработка техники скользящего шага.	1
58	«Дыхательная система организма, особенности дыхания в морозную погоду». П.И. «Бездомный заяц»	1
59	Учет по технике скользящего шага.	1
60	Обучение технике выполнения передвижений скользящим шагом с палками по кругу. Повороты на месте переступанием.	1
61	Подъем и спуск со склона.	1
62	Учет поворота на месте переступанием.	1
63	Беседа «Значение занятий лыжами для укрепления здоровья».п.и. «вышибало»	1
64	«Зимние Олимпийские виды лыжного спорта». «Сильнейшие лыжники».	1
65	Учет умений и навыков работы на пологом склоне.	1
66	Подвижные игры и эстафеты на учебном склоне.	1
67	Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанцию до 2 км без учета времени.	1
68	Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанцию до 1 км без учета времени.	1
69	Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе.	1
70	Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе.	1
71	Урок – игра «Прогулка по зимнему лесу».	1
72	«Особенности работы организма при выполнении соревновательной работы». Урок – соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500 м.	1
73	Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы и на учебном склоне.	1
74	Урок-соревнование на дистанцию 1км	1
75	Беседа о значении закаливания, прогулок на свежем воздухе для укрепления здоровья. Подведение итогов занятий на лыжах.	1
76	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
77	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Совершенствование техники прыжка в высоту.	1
78	Прыжок в высоту с прямого разбега. П.игры.	1
79	Прыжок в высоту с прямого разбега. П.игры	1
80	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1
81	Поимаи». Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Прыжок в высоту с прямого разбега. П.игры	1
82	Техника прыжка в высоту с прямого разбега. П.и. «Вышибалы»	1
83	Учет прыжка в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места. П.игры	1
84	Учет по прыжкам в длину с места. Развитие координации в беге. Челночный бег. П.игры	1
85	Бег из различных стартовых положений. Учет челночного бега 5х10. П.игры	1
	· ·	

86	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П.игры	1
87	Административный контроль: Учет по технике метания в цель.	1
88	Легкая атлетика - королева спорта. Учет техники высокого	1
	старта. П.игры	
89	Учет по бегу на 30 метров. П.игры	1
90	Техника метания мяча на дальность. П.игры	1
91	Учет техники метания мяча. П.игры	1
92	Учет бега на выносливость. П.игры	1
93	Полоса препятствий. Игра «Третий лишний»	1
94	«Правила поведения во время купания в открытых водоемах».	1
	«Закаливание".п.и. «Бездомный заяц»	
95	Развитие координации .Игры «День и ночь», «Удочка», «Бездомный	1
	заяц»	
96	Эстафеты. Игры: «Пятнашки».	1
97	Полоса препятствий.	1
98	Подвижные игры и эстафеты.	1
99	Подвижные игры и эстафеты.	1
100	Подвижные игры по выбору учащихся.	1
101	Урок – соревнования: «Мы спортивные ребята».	1
102	Урок-праздник «Спортивные забавы».	1

№	Тема	Кол-во
урока		часов
1	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1
2	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1
3	Обучение технике бега с высоким подниманием бедра. Прыжки.	1
4	Совершенствование техники выполнения беговых упражнений. Учет техники бега.	1
5	Обучение технике ходьбы через несколько препятствий. Входной мониторинг нормативов по лёгкой атлетике.	1
6	Совершенствование стартовых положений. П.игры	1
7	Бег на короткие дистанции с высокого старта. П.игры	1
8	Бег 30, 60 метров П.игры	1
9	Челночный бег 5х10 метров П.игры	1
10	Правила соревнований в беге, прыжках. Контроль двигательных качеств.	1
11	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Учет техники прыжка в длину с разбега. П.игры	1
12	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Учет техники прыжка в длину с места. П.игры	1

10		
13	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков.	
4.4	Правила выполнения дыхательных упражнений. Подвижные игры.	
14	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1
1.5	Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».	1
15	Техники метания малого мяча из положения «стоя».Подвижная игра	1
1.0	«Воробьи и вороны».	1
16	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	1
17	Подвижные игры.	1
	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон»	1
18	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам	1
	дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	
19	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам	1
	дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	
20	Учёт техники прыжков на скакалке. Эстафеты.	1
	TOT TOMINAN INDIBAROD IN CREAKBIRO. SOTUPOTES.	•
20	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.	1
20	Эстафеты.	1
21	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.	1
<i>2</i> 1	Эстафеты.	1
22	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.	1
	Эстафеты.	1
23	1	1
23	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	1
24		1
24	Круговая тренировка.	1
25	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Выполнение	1
	акробатических комбинаций. П.игры	
26	Строевые упражнения. Обучение технике выполнения	1
	акробатической комбинации. П.игры	
27	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег	1
	«змейкой», «противохо- дом», «по диагонали». Группировка.	
28	Совершенствование техники кувырков. Обучение технике ловли и	1
	передачи мяча на месте и в движении в тройках. Полоса препятствий	
29	Обучение технике перекатов группировке с последующей опорой	1
	руками за головой, п.и. «Третий лишний»	
30	ТБ во время занятий гимнастикой. Выполнение акробатических	1
	комбинаций. П.игры	
31	Обучение технике выполнения стойки на лопатках. ТБ во время	1
	занятий гимнастикой П.игры	
32	Обучение технике выполнения стойки на лопатках. ТБ во время	1
	занятий гимнастикой. Учет техники выполнения стойки на	
	лопатках. П.игры	
33	Совершенствование техники выполнения акробатических	1
	упражнений. Строевые упражнения. П.игры	
34	Совершенствование техники лазанья по наклонной скамейке в упоре	1
J T	стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.	1
	стол на колених, в упоре лежа на животе, подтигивалев руками.	
35	Совершенствование техники выполнения упражнения «Мост» из	1
	положения лежа на спине. П.игры	
36	Учет техники выполнения упражнения «Мост» из положения	1
	лежа на спине. П.игры	
37	Обучение технике выполнения упражнения в висе стоя и лежа.	1
- •	П.игры	-
38	Совершенствование техники выполнения упражнений в висе стоя и	1
	лежа. ТБ при выполнении упражнений. П.игры	

 Обучение технике выполнения акробатической комбинации. п.и Совершенствование техники опорного прыжка ч/з козла. п.и. Совершенствование техники опорного прыжка ч/з козла. Учет техники опорного прыжка ч/з козла. Обучение технике преодоления гимнастической полосы препятствий. ТБ на уроках физкультуры. П.игры Преодоления гимнастической полосы. ТБ при выполнении упражнений. П.игры Правила подвижных игр. Техника безопасности во время занятий играми. Строевые упражнения. Совершенствование техники 	1 1 1
 Совершенствование техники опорного прыжка ч/з козла. Учет техники опорного прыжка ч/з козла. Обучение технике преодоления гимнастической полосы препятствий. ТБ на уроках физкультуры. П.игры Преодоления гимнастической полосы. ТБ при выполнении упражнений. П.игры Правила подвижных игр. Техника безопасности во время занятий 	1
техники опорного прыжка ч/з козла. Обучение технике преодоления гимнастической полосы препятствий. ТБ на уроках физкультуры. П.игры Преодоления гимнастической полосы. ТБ при выполнении упражнений. П.игры Правила подвижных игр. Техника безопасности во время занятий	1
препятствий. ТБ на уроках физкультуры. П.игры Преодоления гимнастической полосы. ТБ при выполнении упражнений. П.игры Правила подвижных игр. Техника безопасности во время занятий	
 Преодоления гимнастической полосы. ТБ при выполнении упражнений. П.игры Правила подвижных игр. Техника безопасности во время занятий 	1
упражнений. П.игры 44 Правила подвижных игр. Техника безопасности во время занятий	1
44 Правила подвижных игр. Техника безопасности во время занятий	•
Правила подвижных игр. Техника безопасности во время занятий играми. Строевые упражнения. Совершенствование техники	
играми. Строевые упражнения. Совершенствование техники	1
кувырков. Обучение технике ловли и передачи мяча на месте и в	
движении в тройках. Игра «Третий лишний»	
45 Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег	1
«змейкой», «противохо- дом», «по диагонали». Группировка. Лыжная подготовка. Правила поведения и ТБ на уроках лыжной	1
подготовки. Обучение технике поворотов переступанием вокруг	1
нодготовки. Соучение технике новоротов переступанием вокруг	
47 Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж	1
надевание креплений. П.И.	-
48 Обучение технике выполнения передвижений скользящим шагом с	1
палками по кругу.	
49 Основные способы передвижения. Ступающий шаг, передвижение	1
«елочкой»	
50 Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	1
51 Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	1
52 Обучение технике выполнения скользящего шага без палок. П.И.	1
53 выполнения передвижений скользящим шагом с палками по кругу.	1
54 Обучение технике поворотов переступанием вокруг носков.	1
55 Обучение технике выполнения передвижений скользящим шагом с	1
палками по кругу.	
56 Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	1
57 Основные способы передвижения. Ступающий шаг.	1
58 Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	1
59 Обучение технике подъема ступающим шагом. ТБ во время лыжной подготовки.	1
60 Правила подвижных игр и эстафет. Эстафета на горке. ТБ во время	1
лыжной подготовки.	1
61 Обучение технике спуска в высокой стойке. ТБ во время лыжной	1
подготовки.	•
62 Совершенствование техники поворотов переступанием. ТБ во время	1
лыжной подготовки.	
63 Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	1
64 Обучение технике подъема «лесенкой». ТБ во время лыжной	1
подготовки.	
CF IT)	1
65 Подъем «лесенкой». ТБ во время лыжной подготовки.	1
66 Правила подвижных игр и эстафет. Эстафета на лыжах.	1
-	1
66 Правила подвижных игр и эстафет. Эстафета на лыжах.	
66 Правила подвижных игр и эстафет. Эстафета на лыжах. 67 Спуск в основной стойке.	1

71	Совершенствование техники поворотов переступанием. ТБ во время лыжной подготовки.	1
72	Обучение технике попеременного двухшажного хода без палок.	1
73	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода с	1
, .	палками. Учет техники попеременного двухшажного хода.	-
74	Передвижение на лыжах 800м., 1000м.	1
75	Спуск с прохождением ворот лыжных палок. Подведение итогов занятий на лыжах.	1
76	Техника безопасности на уроках физической культуры Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Подвижные игры.	1
77	Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.Правила по ТБ. Первая медицинская помощь.	1
78	ТБ при проведении подвижных игр. ПИ с элементами бега и метания.	1
79	Спортивные эстафеты с предметами	1
80	Полоса препятствий. Игра «Третий лишний»	1
	1 1	-
81	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Совершенствование техники прыжка в высоту.	I
82	Правила по ТБ. Первая медицинская помощь. Совершенствование техники прыжка в высоту. П.игры	1
83	Совершенствование техники прыжка в высоту. П.игры	1
84	Учет техники прыжка в высоту. П.игры	1
85	Совершенствование техники прыжка в длину с места. П.И.	1
86	Совершенствование техники прыжков на скакалке. п.и. «Бездомный заяц»	1
87	Административный контроль: Учёт техники прыжков на скакалке. П.И.	1
88	Совершенствование техники прыжка в три шага. П.И.	1
89	Совершенствование техники поднимания туловища за 30 секунд. П.И.	1
90	Учет техники поднимания туловища за 30 секунд. П.И.	1
91	Совершенствование техники подтягивания (м), вис (д).П.И.	1
92	Круговая тренировка.	1
93	Совершенствование техники стартовых положений.	1
	Совершенствование техники челночного бега 3х10 метров.	
94	Беседа «Роль и значение прогулок на свежем воздухе, подвижных игр для укрепления здоровья». Совершенствование техники эстафетного бега. П.игры	1
95	Совершенствование техники длительного бега до 5 минут. П.игры	1
96	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 30, 60 метров.	1
97	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 30, 60 метров. П.игры	1
98	Учет бега на 30 метров. П.игры	1
99	Учет бега на 60 метров. П.игры	1
100	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1
101	Учет техники метания малого мяча. Совершенствование техники метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1
102	Подвижные и спортивные игры по выбору детей.	1

№ урока	Тема	Кол-во часов
1	История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв.,	1
	ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Правила	
	поведения и ТБ на уроках физкультуры по легкой атлетике. Беговые	
	упражнения.	
2	Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры. Беговые	1
	упражнения.	
3	Совершенствование навыков бега с заданным темпом и скоростью.	1
4	Совершенствование техники бега с высокого старта.	1
5	Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта. Входной мониторинг нормативов по лёгкой атлетике.	1
6	Бег на короткие дистанции: 60 м. Стартовый разгон. Финиширование.	1
7	Бег в медленном темпе до 6-10 минут.	1
8	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.п.и.«Бездомный	1
	заяц»	
9	Совершенствование техники прыжков в длину по заданным	1
	ориентирам п.и. «Бездомный заяц»	
10	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание»	1
11	Совершенствование метания малого мяча на дальность и на точность.	1
12	Учет: Метание малого мяча на дальность и на точность.	1
13	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
14	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».	1
15	Техники метания малого мяча из положения «стоя».Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
16	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон»	1
17	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	1
18	Учёт техники прыжков на скакалке. Эстафеты.	1
19	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Учет техники прыжка в длину с разбега.	1
20	Челночный бег 5x10 метров.	1
21	Учёт техники прыжков на скакалке. Эстафеты.	1
22	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	1
23	Развитие координации .Игры «День и ночь», «Удочка», «Бездомный заяц»	1
24	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. ПИ «Горячая картошка».	1
25	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.	1
26	Эстафеты. ТБ на уроках гимнастики и акробатики. Обучение техники	1
20	выполнения кувырок вперед- назад.	1
27	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед- назад.	1
28	Обучение технике выполнения стойки на лопатках перекатом назад.	1
29	Учет техники выполнения стойки на лопатках перекатом назад.	1
30	Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной пресс. П.и. «Вышибалы»	1
31	Обучение технике выполнения лазанию по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе.	1

32	Обучение технике выполнения упражнения «Мост» из положения лежа на спине. «Выжигало».	1
33	Учет техники выполнения упражнения «Мост».п.и. «Третий лишний»	1
34	Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие гибкости.	1
35	Обучение технике выполнения подтягиваний в висе стоя и лежа.	1
36	Совершенствование техники выполнения подтягивания из виса стоя и лежа.	1
37	Выполнение акробатических упражнений в соединении.	1
38	Обучение технике выполнения акробатической комбинации.	1
39	Выполнение акробатических упражнений в соединении	1
40	Техника выполнения опорного прыжка вскок на колени.	1
41	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка.	1
42	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
43	Учет техники преодоления гимнастической полосы препятствий.	1
44	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. ТБ при подвижных играх. ПИ с элементами бега и метания.	1
45	ТБ при подвижных играх. ПИ с элементами бега и метания.	1
46	Правила поведения и ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж надевание	1
47	креплений. П.И. Обучение технике передвижений по учебной лыжне попеременным 2-ух шажным ходом.	1
48	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода с палками под уклоном.	1
49	Обучение технике спуска в основной стойке и торможение «плугом».	1
50	Обучение технике выполнения скользящего шага без палок.	1
51	Совершенствование техники подъема и спуска с небольших склонов.	1
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	1
53	Обучение технике выполнения скользящего шага без палок.	1
54	Передвижение на лыжах 800м., 1000м.	1
55	Техника ходов, подъема и спуска с небольших склонов.	1
56	Техника ходов,подъема и спуска с небольших склонов.	1
57	Беседа «Роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр для укрепления здоровья». Спортивные эстафеты с предметами.	1
58	Техника ходов, и спуска с небольших склонов.	1
59	Передвижение на лыжах 800м., 1000м.	1
60	Обучение технике выполнения скользящего шага без палок.	1
61	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок.	1
62	Обучение технике поворотов на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1
63	Совершенствование техники выполнения ходьбы по пересеченной местности.	1
64	Совершенствование выполнения комплекса упражнений «Разминка лыжника».	1
65	Совершенствование выполнения техники основной стойки.	1

66	Обучение технике выполнения передвижений скользящим шагом с	1
67	палками по кругу.	1
67	Обучение технике подъема и спуска с небольших склонов.	1
68	Совершенствование техники подъема и спуска с небольших склонов.	1
69	Обучение технике спуска в основной стойке.	1
70	Совершенствование техники бега на выносливость.	1
71	Обучение технике передвижения скользящим шагом с палками.	1
72	Обучение технике подъема ступающим шагом, «лесенкой»,	1
7.0	«полуèлочкой».	
73	Совершенствование техники выполнения попеременного	1
7.4	двухшажного хода без палок.	
74	Учет техники выполнения попеременного двухшажного хода с	1
	палками.	
75	Совершенствование техники подъема и спуска с небольших	1
	склонов. Подведение итогов занятий на лыжах.	
76	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	1
	Совершенствование навыков ходьбы и бега.п.и.	
77	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек	1
	Подвижные игры.	
78	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения.	1
	Подвижные игры.	
79	Пресс за 30 сек. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием	1
	одной и приземлением на две. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и	
90	Вороны»	1
80	Правила предупреждения травматизма во время занятий	1
	физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). ТБ при	
	проведении подвижных игр. ПИ с элементами бега и метания.	
81	1	1
01	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам	1
	дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	
82	Подвижные игры с элементами прыжков, бега и метания.	1
83	Подвижные игры с элементами прыжков, бега и метания.	1
84	Спортивные эстафеты с предметами.	1
85	Обучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	1
0.6	Передачи мяча в парах на месте.	1
86	Прыжки в длину с места на результат. Подвижные игры.	1
87	Подвижные игры. Тестирование челночный бег 10х5 м на результат	1
88	Совершенствование ловли и передачи мяча в парах на месте.	1
89	Бег с ускорением от 30 до 60 м. Подвижные игры.	1
90	Учет техники бега на выносливость. Бег 1000м.	1
91	Метание мяча из разных положений. Вис. Подвижная игра	1
	«Снайперы». Эстафеты.	
92	Беседа «Роль и значение утренней зарядки, закаливания, занятий	1
	спортом для укрепления здоровья». Совершенствования ловли,	
	передачи и ведения мяча.	
93	Учет техники метания малого мяча. Совершенствование техники	1
	метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние	
6.1	ловли и передачи в квадрате.	
94	Бег 500м. Игры, эстафеты Совершенствование упражнений на	1
	развитие координационных способностей.	
95	Развитие координации в беге. Челночный бег.	1
96	Совершенствование техники бега с изменением направления. Учет	1
07	техники бега на выносливость.	1
97	Совершенствование техники бега на скорость (30, 60 м).	1

98	Совершенствование техники бега на выносливость. Обучение	1
	технике прыжка в высоту способом «Перешагивание» п.и.	
99	Учет техники прыжка в высоту способом «Перешагивание».	1
	Обучение техники прыжка в высоту способом «Ножницы».	
100	Обучение техники броска в цель с расстояния 4-5 метров. «Выжигало»,	1
101	Подвижные и спортивные игры по выбору детей.	1
102	Урок – соревнования: «Мы спортивные ребята». Итоговый урок.	1