



Адаптированная рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся
с задержкой психического развития (ЗПР)
вариант 7.1.
1-4 класса
2021-2022 учебный год

Предметная область: «Физическая культура»

Разработала:
Антипенко О.Г.
учитель физической культуры

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 получают 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 учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её 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			
<p>Учащийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать учебную задачу; – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. <p>Учащийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; – осуществлять пошаговый контроль по результату; – адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; – различать способ и результат действия. <p>Учащийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; – оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям 	<p>Учащийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять учебную задачу; – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; – осуществлять пошаговый контроль по результату; – адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; – различать способ и результат действия. <p>Учащийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; – адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; – различать способ и результат действия. <p>Учащийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; 	<p>Учащийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять учебную задачу; – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; – учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; – адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; – различать способ и результат действия; – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата. <p>Учащийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; – преобразовывать практическую задачу в познавательную; – проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; – самостоятельно учитывать выделенные 	<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять учебную задачу; – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; – учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; – адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; – различать способ и результат действия; – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата. <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; – преобразовывать практическую задачу в познавательную; – проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; – самостоятельно учитывать выделенные

	<p>данной задачи; – осуществлять итоговый контроль по результату.</p>	<p>– 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 учёта характера сделанных ошибок.</p>	<p>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.</p>
--	---	---	--

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

<p>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.</p> <p>Учащийся получит возможность научиться: – использовать знаково- символические</p>	<p>Учащийся научится: – использовать знаково-символические средства, – проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; – 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.</p> <p>Учащийся получит возможность научиться: – строить сообщения в</p>	<p>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 с выделением существенных и несущественных признаков; – устанавливать причинно - следственные связи в изучаемом круге явлений.</p> <p>Учащийся получит возможность научиться: – осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной</p>	<p>Выпускник научится: – осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе 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,</p>
--	---	---	---

<p>средства</p>	<p>устной и письменной форме; – строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.</p>	<p>литературы, справочников (включая электронные, открытое пространство, контролируемом пространстве сети Интернет), энциклопедий, (включая цифровые), в информационном пространстве</p>	<p>свойствах и связях; – обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи; – осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; – устанавливать аналогии; – владеть рядом общих приёмов решения задач.</p> <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <p>– 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.</p>
<p>КОММУНИКАТИВНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ</p>			

<p>Учащийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; – задавать вопросы. <p>Учащийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>Учащийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра 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. <p>Учащийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; – контролировать действия партнёра; – использовать речь для регуляции своего действия. 	<p>Учащийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра 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 партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; – задавать вопросы; – контролировать действия партнёра; – использовать речь для регуляции своего действия. <p>Учащийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной 	<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 партнёра 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 партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; – задавать вопросы; – контролировать действия партнёра; – использовать речь для регуляции своего действия; – адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
---	--	--	---

		<p>поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формулировать собственное мнение и позицию; – адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи. 	<p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной; – учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; – понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; – аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; – продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников; – с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия; – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; – адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей 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 получает 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 получают 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 приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (упоры присев лёжа, согнувшись, лёжа сзади; перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина низкая, гимнастическая скамейка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча массой 1 кг);
- выполнять передвижения на лыжах;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получает 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 получает 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 получает 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 приёмы;
- 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 получает 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 получают 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 учётом 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 приёмы;
- 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 объёма);
- выполнять передвижения на лыжах;
 - сохранять правильную осанку;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получают 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 учётом 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 приёмы 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 приёмы;

– 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 объёма);

– 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 упрощённым 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 колонну по одному и в шеренгу, в круг.; группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях; построение в колонну 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!», «Равняйся!», «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, 60 м, 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

Организуемые 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 3х10 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. 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 перевёрнутой 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)

Организуемые 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», «Запрещённое 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.

3 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 (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 3х10 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 вперёд, 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 вперёд, 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 перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, преодоление полосы препятствий. Подвижные игры с элементами спортивных игр. »: «У медведя во бору», «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».

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)

Организуемые команды и приёмы: 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. Подъём: 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», «Запрещённое 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 вперёд, 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, корректирующих 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 вперёд, 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 перевёрнутой 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

1 КЛАСС

№ 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. Учёт времени. Подвижная игра «Кошки-мышки».	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>Учёт 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. Подвижная игра «Перестрелки»	1
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. Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг.	1
26	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение. Подвижные игры.	1
27	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Третий лишний».	1
28	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Бездомный заяц».	1
29	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «День и ночь».	1
30	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, ОРУ. Игра «Третий лишний».	1
31	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ. Игра «День и ночь».	1
32	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Вороны и воробы».	1
33	Построение и перестроение. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Ручеек».	1
34	Построение и перестроение. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Развитие скоростно-силовых способностей ОРУ. Игра «Змейка».	1
35	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Бездомный заяц».	1
36	Мост из положения, лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	1
37	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения, лежа на спине. Развитие координации. Подвижные игры.	1
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 предметами. Лазание по гимнастической стенке. Игра «День и ночь».	1
41	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Змейка».	1
42	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке.	1
43	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Висы на перекладине. Игры.	1
44	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. П.И. «Мышеловка».	1
45	Подведение итогов четверти. История возникновения Олимпийских игр. Игры «День и ночь», «Удочка», «Бездомный заяц».	1
46	Беседа о значении утренней зарядки, физкультминуток для укрепления здоровья. Эстафеты. Игры: «Пятнашки».	1
47	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж, надевание креплений.	1
48	Основные способы передвижения. Ступающий шаг.	1

49	Беседа о значении утренней зарядки, физкультминуток для 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 шагом без палок	1
59	Переноска и надевание лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок	1
60	Ступающий и скользящий шаг.	1
61	Беседа значении закаливания, прогулок на свежем воздухе для укрепления здоровья. Ступающий и скользящий шаг.	1
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. Подъёмы и спуски под склон.	1
66	Ступающий шаг с палками. Подъёмы 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 .Подъёмы и спуски под склон	1
71	Повороты переступанием. Игра «Пятнашки».	1
72	Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник».	1
73	Повороты переступанием «солнышко».торможение «плугом»	1
74	Передвижение на лыжах до 500 м. Учёт времени	1
75	Передвижение на лыжах. Подвижная игра «Пятнашки».	1
76	Техника безопасности на уроке лёгкая атлетика. Теоретические 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 1 минуту. Подвижные игры.	1
82	Тестирование наклона туловища из положения стоя. Подвижные игры.	1
83	Челночный бег 3х10 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, вороны»,	1
86	Прыжки через скакалку. Учёт. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	1
87	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подтягивания. Вис. Учёт.	1
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

2 КЛАСС

№ урока	Тема	Кол-во часов
1	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба под счет.	1
2	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба под 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 лёгкой атлетике. Входной мониторинг нормативов по лёгкой атлетике.	1
5	Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств.	1
6	Прыжок в высоту с прямого разбега: разучивание с 5 - 7 шагов разбега.	1
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 скоростно-силовых качеств. П.И. «Мышеловка»	1
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 коридоре.	1
14	Строевые упражнения. Бег 60м Учёт Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
15	Прыжки через скакалку. Учёт. Инструктаж по ТБ. п. и. «Бездомный заяц».	1
16	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 продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1

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	Учёт 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	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 старта. П.игры	1
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 водоёмах». «Закаливание".п.и. «Бездомный заяц»	1
95	Развитие координации .Игры «День и ночь», «Удочка», «Бездомный заяц»	1
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

3 КЛАСС

№ урока	Тема	Кол-во 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. Учёт 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 5x10 метров П.игры	1
10	Правила соревнований в беге, прыжках. Контроль двигательных качеств.	1
11	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Учёт техники прыжка в длину с разбега. П.игры	1
12	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Учёт техники прыжка в длину с места. П.игры	1

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

39	Обучение технике выполнения акробатической комбинации. п.и	1
40	Совершенствование техники опорного прыжка ч/з козла. п.и.	1
41	Совершенствование техники опорного прыжка ч/з козла. Учёт техники опорного прыжка ч/з козла.	1
42	Обучение технике преодоления гимнастической полосы препятствий. ТБ на уроках физкультуры. П.игры	1
43	Преодоления гимнастической полосы. ТБ при выполнении упражнений. П.игры	1
44	Правила подвижных игр. Техника безопасности во время занятий играми. Строевые упражнения. Совершенствование техники кувырков. Обучение технике ловли и передачи мяча на месте и в движении в тройках. Игра «Третий лишний»	1
45	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противохо- дом», «по диагонали». Группировка.	1
46	Лыжная подготовка. Правила поведения и ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение технике поворотов переступанием вокруг носков.	1
47	Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж надевание креплений. П.И.	1
48	Обучение технике выполнения передвижений скользящим шагом с палками по кругу.	1
49	Основные способы передвижения. Ступающий шаг, передвижение «елочкой»	1
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 палками по кругу.	1
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 лыжной подготовки.	1
61	Обучение технике спуска в высокой стойке. ТБ во время лыжной подготовки.	1
62	Совершенствование техники поворотов переступанием. ТБ во время лыжной подготовки.	1
63	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	1
64	Обучение технике подъема «лесенкой». ТБ во время лыжной подготовки.	1
65	Подъём «лесенкой». ТБ во время лыжной подготовки.	1
66	Правила подвижных игр и эстафет. Эстафета на лыжах.	1
67	Спуск в основной стойке.	1
68	Повороты с переступанием.	1
69	Правила подвижных игр и эстафет. Эстафета с передачей палок.	1
70	Совершенствование техники подъема и спуска с небольших склонов.	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 палками. Учёт техники попеременного двухшажного хода.	1
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
81	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Совершенствование техники прыжка в высоту.	1
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	Учёт 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	Учёт 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. Совершенствование техники челночного бега 3х10 метров.	1
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	Учёт бега на 30 метров. П.игры	1
99	Учёт бега на 60 метров. П.игры	1
100	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1
101	Учёт 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

4 КЛАСС

№ урока	Тема	Кол-во часов
1	История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры по лёгкой атлетике. Беговые упражнения.	1
2	Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры. Беговые упражнения.	1
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 заяц»	1
9	Совершенствование техники прыжков в длину по заданным ориентирам п.и. «Бездомный заяц»	1
10	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание»	1
11	Совершенствование метания малого мяча на дальность и на точность.	1
12	Учёт: 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 «Воробы 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. Учёт 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. Эстафеты.	1
26	ТБ на уроках гимнастики и акробатики. Обучение техники выполнения кувырок вперёд- назад.	1
27	Совершенствование техники выполнения кувырка вперёд- назад.	1
28	Обучение технике выполнения стойки на лопатках перекатом назад.	1
29	Учёт 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	Учёт 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 вися 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	Учёт 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 креплений. П.И.	1
47	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 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», «полуёлочкой».	1
73	Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного хода без палок.	1
74	Учёт техники выполнения попеременного двухшажного хода с палками.	1
75	Совершенствование техники подъема и спуска с небольших склонов. Подведение итогов занятий на лыжах.	1
76	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование навыков ходьбы и бега.п.и.	1
77	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. . Подвижные игры.	1
78	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	1
79	Пресс за 30 сек. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны»	1
80	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). ТБ при проведении подвижных игр. ПИ с элементами бега и метания.	1
81	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	1
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 технике прыжка в длину способом «согнув ноги» Передачи мяча в парах на месте.	1
86	Прыжки в длину с места на результат. Подвижные игры.	1
87	Подвижные игры. Тестирование челночный бег 10x5 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	Учёт техники бега на выносливость. Бег 1000м.	1
91	Метание мяча из разных положений. Вис. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты.	1
92	Беседа «Роль и значение утренней зарядки, закаливания, занятий спортом для укрепления здоровья». Совершенствования ловли, передачи и ведения мяча.	1
93	Учёт техники метания малого мяча. Совершенствование техники метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние ловли и передачи в квадрате.	1
94	Бег 500м. Игры, эстафеты Совершенствование упражнений на развитие координационных способностей.	1
95	Развитие координации в беге. Челночный бег.	1
96	Совершенствование техники бега с изменением направления. Учёт техники бега на выносливость.	1
97	Совершенствование техники бега на скорость (30, 60 м).	1

98	Совершенствование техники бега на выносливость. Обучение технике прыжка в высоту способом «Перешагивание» п.и.	1
99	Учёт техники прыжка в высоту способом «Перешагивание». Обучение технике прыжка в высоту способом «Ножницы».	1
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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575851

Владелец Зуева Татьяна Николаевна

Действителен с 23.04.2021 по 23.04.2022