

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2» города Кирова

Рабочая программа
по физической культуре,
адаптированная с учётом психофизических особенностей обучающихся
с задержкой психического развития
по варианту 7.2

предметная линия УМК «Школа России»
1 и 1 дополнительный классы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, на основе примерной программы по учебному предмету УМК «Школа России».

Цель учебного предмета физическая культура – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности при проведении разнообразных занятий по физической культуре, содействие развитию личности учащихся и укрепление их физического и духовного здоровья.

Задачи предмета «Физическая культура»:

- укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средств физической культуры во благо человека (оздоровительная деятельность);
- формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому безопасному образу жизни
- и обучение двигательным действиям (образовательная деятельность);
- формирование социально значимых качеств личности и стремлений, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность);
- формирование двигательной подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность).

Физическая культура является одним из важнейших предметов начальной школы: во-первых, она жизненно необходима для естественного роста и развития ребенка; во-вторых, выполняет функцию физической и психоэмоциональной рекреации, способствует снятию эмоционального напряжения школьника, в том числе и от гиподинамии в учебном процессе; в-третьих, физическая культура призвана обеспечить развитие физических качеств и локомоций, сформировать интерес и потребность в регулярной двигательной активности и здоровом образе жизни. Кроме того, физическая культура обеспечивает воспитание нравственных качеств личности и развитие социальных компетенций учащихся через участие в спортивно-игровой деятельности и физической подготовке.

Адаптированная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура предполагает сопряженное развитие физических качеств, расширение двигательного арсенала младших школьников, формирование знаний об основных видах и формах физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни. Причем, при возрастающей важности когнитивной составляющей, основным видом деятельности на уроках физической культуры остается развивающая двигательная деятельность, выполнение которой, однако, требует от ученика умения слышать и распознавать команды, соблюдать дисциплинарные требования и взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, что содействует развитию социально значимых качеств личности.

В соответствии с ФГОС:

- на ступени начальной школы осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, становление мировоззрения обучающихся, формирование способности к организации своей деятельности, осуществление ее контроля и оценки;

- при итоговой оценке качества освоения ООП должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа

- программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье; формирование установки на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов, потребности в занятиях физической культурой и спортом; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

В программах по физической культуре выделяется три раздела: «Знания о физической культуре» (блоки «Физическая культура», «Из истории физической культуры» и «Физические упражнения»), «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование». Требования ФГОС не могут быть реализованы в рамках традиционного содержания раздела «Знания о физической культуре» и обуславливают расширение теоретического материала. В этой связи предлагается:

1. Расширить тематику блока «Из истории физической культуры» информацией по Олимпийскому образованию и назвать блок «История физической культуры и Олимпийское образование». Такое решение обеспечит распространение знаний об Олимпийских играх, о принципах и идеалах олимпизма, воспитание культуры личности, нравственных установок, национальных ценностей.

2. Включить дополнительные блоки теоретического материала, тесно связанные с физической культурой человека (в широком смысле этого понятия): здоровый образ жизни; начальные основы анатомии человека; спорт. Это обеспечит формирование мотивации к физической культуре, расширение кругозора, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, развитие потребности в физической культуре и спорте.

Таким образом, в разделе теоретической подготовки предмета «Физической культуры» выделяются несколько содержательных блоков:

- информация о физической культуре, которая рассматривается как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека (способы передвижения человека, формы физической культуры, физические упражнения, развитие физических качеств, правила организации самостоятельных занятий физической культурой);

- здоровый образ жизни (режим дня, правильное питание, двигательный режим, личная гигиена);

- начальные основы анатомии человека (сердце, сосуды, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат);

- спорт (виды спорта, спортивный инвентарь, спортивная одежда, правила соревнований, правила спортивной деятельности, безопасность на тренировках и самостоятельных занятиях, основы физической, технической и тактической подготовки);

- история физической культуры и Олимпийское образование.

Характер предлагаемого для усвоения младшими школьниками содержания образования позволяет решать задачи оздоровительной, воспитательной и развивающей направленности.

У школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или не завершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю

истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предьявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Физическая подготовка (практический раздел) осуществляется через:

- освоение разных способов передвижения человека;
- использование широкого спектра физических упражнений разной направленности;
- освоение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, конькобежного спорта, плавания и спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения;
- гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

Новизна учебной программы состоит в следующем:

- осуществление теоретической подготовки в рамках общего количества часов, для этого выделены уроки, проводимые 1 раз в месяц (9 часов в учебном году);
- изучение особенностей физической подготовки путем использования мини-сообщений длительностью 3-5 минут по тематике осваиваемого раздела;
- применение элементов спортизации физической культуры (творческого переноса спортивных технологий преобразования физического потенциала человека): эффективных упражнений из спортивной практики разных видов спорта на этапе предварительной спортивной подготовки; организация урока в виде спортивной тренировки; планирование и реализация физической подготовки с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с ФГОС и учебным планом для образовательных учреждений, использующих УМК «Школа России», предмет представлен в предметной области «Физическая культура».

При этом в 1 классе курс рассчитан на 99 часов (33 учебных недели), во 2-4 классах по 102 часа (34 учебных недели). Общее количество часов на изучение предмета в начальной школе – 405 часов. Трудоемкость предмета «Физическая культура» в начальной школе – все 4 года обучения по 3 часа в неделю.

По варианту 7.2.

В соответствии с Примерным учебным планом для образовательных организаций, реализующих АООП вариант 7.2. и использующих систему, предмет «Физическая культура» представлен в предметной области «Физическая культура», изучается с 1 по 4 класс при введении первого дополнительного класса, т.е. в течении пяти лет, по три часа в неделю. При этом в 1 и 1 дополнительном классах курс рассчитан на 99 часов (33 учебных недели), а в каждом из остальных классов — на 102 часа (34 учебных недели). Общий объем учебного времени составляет 504 часа.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценностные ориентиры содержания образования сформулированы в ФГОС и Примерной

Основной образовательной программе. В силу особенностей учебного предмета выделяем:

- Ценность патриотизма и Российской гражданственности – любовь к России и российскому народу; гордость за Россию, достижения её граждан, в том числе за спортивные успехи российских атлетов.

-Ценность нравственных чувств - нравственный выбор; справедливость; честность, честь; достоинство, ответственность и чувство долга, уважение к учителям и товарищам; милосердие, забота и помощь, забота о старших и младших; толерантность.

- Ценность трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни - уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость; трудолюбие.

- Ценность природы, окружающей среды – родная земля; заповедная природа, природные факторы как средства физического воспитания;

- Ценность прекрасного - красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и спорте;

- Ценность здоровья – здоровье, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение.

Система ценностей важна, они дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, уверенно использующих ценности физической культуры для укрепления и сбережения собственного здоровья и оптимизации трудовой деятельности.

Изучение учебного предмета «физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей, обучающихся с задержкой психического развития. Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов. То у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств.

Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека.

Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интересе к новому учебному материалу;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.).

Метапредметными результатами освоения предмета «Физическая культура являются:

- соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
- использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
- ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;
- участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

Метапредметные результаты освоения для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл инструкций;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта.

Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач.

В результате изучения предмета обучающиеся научатся в 1 классе:

- называть виды физической активности, составляющие содержания урока (бег, ходьба, физические упражнения, игры, эстафеты и т.д.);

- рассказать об особенностях спортивной формы для разных уроков физической культуры;

- объяснить правила подвижных игры и эстафет;

- перечислять составляющие здорового образа жизни; называть основные пункты режима дня и время их осуществления;

- перечислять упражнения для утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия и гимнастики для глаз;

- называть виды и условия правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности;

- обучающиеся научатся называть основные системы жизнеобеспечения человека, части тела, состав скелета человека;

- выполнять бег с изменением направлений, специальные беговые и прыжковые упражнения.

- участвовать в подвижных играх и эстафетах, соблюдая правила;

- выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- организовывать подвижные игры; собирать спортивную форму для разных занятий физической культурой;

- организовать здоровый образ жизни (режим дня, рациональное питание и здоровый сон, достаточную двигательную активность);

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;

- называть и использовать правильный отдых и основы безопасности жизнедеятельности;

- передвигаться на лыжах скользящим шагом;

В результате обучающиеся научатся в 1дополнительном классе:

- объяснить правила подвижных игры и эстафет;

- научатся узнавать и определять название спортивных игр;

- называть условия для передвижения на коньках и лыжах; понимать, для чего нужны нормативы по физической культуре;
- обучающиеся научатся называть основные системы жизнеобеспечения человека, части тела, состав скелета человека.
- выполнять организующие строевые команды, упражнения утренней гимнастики, физкультминуток, упражнения для формирования осанки, различные физические упражнения по заданию учителя;
- выполнять простые акробатические упражнения (стойки, перекаты, группировка) гимнастические упражнения прикладной направленности (лазание по шведской стенке, преодоление полосы препятствий; висы на шведской стенке и пр.);
- выполнять маршрутирование и ходьбу продолжительное время;
- передвигаться на лыжах ступающим шагом, поворачивать переступанием, спускаться с пологого спуска;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах, соблюдая правила;
- выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *организовывать подвижные игры; собирать спортивную форму для разных занятий физической культурой;*
- *назвать физические качества и их проявление; соблюдать правила безопасного поведения в зимнее время года;*
- *правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, гимнастику для глаз.*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс (99 часов)

Строевые упражнения. Выполнение организующих команд и приемов: 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; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Построение в 2 и 3 колонны по ориентирам.

Общеразвивающие физические упражнения. Физические упражнения для рук, туловища и ног. Физические упражнения с предметами. Характеристика видов деятельности учащихся. Определять, какие части тела участвуют в выполнении физических упражнений. Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.), собственно физические упражнения и упражнения с предметами. Называть основные исходные положения.

Легкая атлетика.

Бег: бег по прямой, бег с изменяющимся направлением движения (по кругу, змейкой), специальные упражнения легкоатлетов (беговые и прыжковые). Чередование бега и ходьбы. Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять бег по прямой и изменять направления движения по командам учителя. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой деятельности.

Ходьба: на носках, на пятках, с пятки на носок, с высоким подниманием колен и т.д. Маршрутирование. Ходьба продолжительное время (до 40 минут).

Прыжки: на месте (на одной ноге, на двух, на двух из низкого приседа, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание и спрыгивание. Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выполнять прыжки по заданию учителя. Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений в игровой деятельности. Соблюдать технику безопасного взаимодействия при прыжках и технику безопасности (спрыгивать на мягкую поверхность). Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.

Метание: метания теннисного мяча в цель. Характеристика видов деятельности учащихся. Принимать исходное положение для метаний, называть основные элементы техники метаний и демонстрировать технику метаний, выполнять метание мяча в цель. Использовать навыки метания в цель в игровой и повседневной деятельности.

Гимнастика с основами акробатики.

Упражнения для формирования правильной осанки и здоровых стоп.

Характеристика видов деятельности учащихся. Называть основные признаки правильной осанки. Описывать физические упражнения для формирования правильной осанки, их назначение и правила выполнения. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки. Называть и выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.

Упражнения для развития равновесия. Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять двигательные задания учителя, проявлять настойчивость.

Лыжные гонки. Основная стойка лыжника. Выполнение упражнений на лыжах. Стоя на одной ноге: поднимание носка (пятки) другой лыжи, поднимание колена, махи ногой. Переступание с ноги на ногу, прыжки с ноги на ногу. Повороты переступанием на месте и в движении. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.

Подвижные и спортивные игры.

Разнообразные игры (игры разных народов, игры на развитие физических качеств): быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы и качеств личности: активности, ответственности, дисциплинированности, смелости, толерантности и т.д., игры, подводящие к спортивной деятельности (на материалах видов спорта). Эстафеты, эстафеты с предметами.

1 дополнительный класс (99 часов)

Общеразвивающие физические упражнения. Физические упражнения для рук, туловища и ног. Физические упражнения с предметами. Характеристика видов деятельности учащихся. Определять, какие части тела участвуют в выполнении физических упражнений. Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.), собственно физические упражнения и упражнения с предметами. Называть основные исходные положения.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения: упоры (присев, на коленях, лежа, лежа согнувшись); седы (сед, сед ноги врозь, сед на пятках, сед согнувшись); группировка (группировка из положения стоя, лежа и раскачивание в плотной группировке; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев назад и боком, перекаты лежа («бревнышко»)).

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег, шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади. Различные висы на шведской стенке.

Лыжные гонки. Основная стойка лыжника. Выполнение упражнений на лыжах. Стоя на одной ноге: поднимание носка (пятки) другой лыжи, поднимание колена, махи ногой. Переступание с ноги на ногу, прыжки с ноги на ногу. Повороты переступанием на месте и в

движении. Обучение падению и подъему после падения. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Торможение полуплугом.

Подвижные и спортивные игры.

Разнообразные игры (игры разных народов, игры на развитие физических качеств): быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы и качеств личности: активности, ответственности, дисциплинированности, смелости, толерантности и т.д., игры, подводящие к спортивной деятельности (на материалах видов спорта). Эстафеты, эстафеты с предметами.

Футбол: удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; передачи мяча партнеру (пасы), передвижение с ведением мяча ногой.

Баскетбол: Броски и ловля резинового мяча: стоя на месте подбрасывание, подбрасывание с хлопком, с приседаниями, с поворотами, с ударом об пол. Упражнения с резиновым мячом в парах на месте: передачи от груди, снизу, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола.

Волейбол (пионербол). Броски и ловля легкого резинового мяча в парах и тройках. Перебрасывание через сетку.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (99 часов)

Раздел программы	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся
Теоретическая подготовка	Техника безопасности на уроках физической культуры. Что такое физическая культура.	1	Понимание и соблюдение правил техники безопасности. Участие в учебном диалоге. Понимание и принятие цели, сформулированной учителем.
	Особенности спортивной формы для уроков в зале и на улице, в тёплое и холодное время года. Подвижные игры и эстафеты.	1	Понимание особенностей спортивной формы для уроков в зале и на улице, в тёплое и холодное время года. Участие в подвижных играх и эстафетах, соблюдение их правил. Проявление находчивости в решении игровых задач.
	Построение в шеренгу по росту. Ходьба и бег. П/и «Занять своё место!»	3	Различение и выполнение изучаемых строевых команд. Общение и взаимодействие в игровой деятельности. Соблюдение дисциплины и четкое взаимодействие с товарищами при выполнении строевых упражнений
Легкая атлетика	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчёт по порядку» Подвижная игра «Гуси-лебеди».	2	Различение и выполнение изучаемых строевых команд. Выполнение прыжков вверх, в длину с места. Соблюдение дисциплины и четкое взаимодействие с товарищами при выполнении строевых упражнений.
	Ходьба и бег.	2	Выполнение упражнений по заданию учителя, определение упражнений, сложных для выполнения, проявление настойчивости при выполнении ходьбы и бега. Определение общих признаков и различий в технике выполнения ходьбы и бега.
	Обучение челночному бегу. Игра «Салки с	1	Выполнение бега по прямой и изменение направления движения по командам учителя.

	домом».		Освоение техники бега различными способами. Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
	Прыжки на одной и двух ногах. П/и «Кто быстрее?»	2	Освоение техники прыжковых упражнений. Выполнение прыжков по заданию учителя. Демонстрация техники выполнения прыжковых упражнений в игровой деятельности. Соблюдение техники безопасного взаимодействия при прыжках и техники безопасности (спрыгивать на мягкую поверхность). Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
	Прыжки с высоты 30-40 см (с высоты скамейки) П./и «Охотники и утки»	1	Освоение техники прыжковых упражнений. Выполнение прыжков по заданию учителя. Демонстрация техники выполнения прыжковых упражнений в игровой деятельности. Соблюдение техники безопасного взаимодействия при прыжках и техники безопасности (спрыгивать на мягкую поверхность). Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
Теоретическая подготовка	Мое здоровье: режим дня.	1	Понимание основ здорового образа жизни, режима дня. Перечисление основных пунктов режима дня и время их осуществления. Участие в учебном диалоге: рассказ о своем режиме дня.
	Утренняя гимнастика	1	Выбор упражнений для утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики. Понимание необходимости физических нагрузок. Участие в учебном диалоге.
Подвижные игры, в том числе спортивные	Подвижные игры	1	Участие в подвижных играх, соблюдение их правил. Проявление интереса и желания демонстрировать свои физические способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.
	Весёлые эстафеты.	1	Участие в эстафетах, соблюдение их правил. Проявление положительных качеств личности в процессе участия в эстафетах. Освоение универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявление доброжелательности, сдержанности и уважения к соперникам и игрокам своей команды в процессе проведения эстафеты.
Гимнастика с основами акробатики	Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.	1	Определение основных признаков правильной осанки. Описание физических упражнений для формирования правильной осанки, их назначение и правила выполнения. Демонстрация правильного выполнения упражнений для формирования осанки. Выполнение упражнений на релаксацию
	Упражнения на релаксацию и на формирование правильной осанки.	1	
Легкая атлетика	Ходьба. Комплекс утренней гимнастики № 2. П/и «Пустое место»	2	Выполнение упражнений по заданию учителя, определение упражнений, сложных для выполнения, проявление настойчивости при выполнении ходьбы. Выполнение упражнений для утренней гимнастики.
Теоретическая	Отдых на каникулах	1	Принятие целей, сформулированных учителем.

екая подготовк а			Участие в учебном диалоге о правильном отдыхе во время каникул.
	Гимнастика	1	Освоение техники разучиваемых упражнений. Изучение правил техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Демонстрация правильного выполнения упражнений.
Общеразв ивающие упражнений	Лазанье по гимнастической стенке. Вис спиной к гимнастической стенке.	1	Изучение и соблюдение правил техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Демонстрация техники выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.
	Лазанье по гимнастической стенке. Вис согнув ноги.	1	
	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.	1	Соблюдение правил безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале. Проявление качества силы и координации при выполнении упражнений.
	Лазанье по гимнастической стенке. П/и «Третий лишний»	1	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Демонстрация техники выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.
	Гимнастика с элементами акробатики. Комплекс утренней гимнастики №3.	2	Освоение техники разучиваемых акробатических упражнений. Изучение и соблюдение правил техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявление координационных способностей и гибкости при выполнении акробатических упражнений.
Легкая атлетика	Прыжки через скакалку, качающуюся и неподвижную П/и «Волки во рву».	3	Освоение разных видов прыжков через скакалку. Применение прыжковых упражнений для развития физических качеств. Анализ порядка действий при выполнении упражнений. Определение наиболее эффективных способов достижения результата.
	Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4м. Метание мяча в горизонтальную мишень. П/игра «Кто дальше бросит»	2	Характеристика различных техник метания. Освоение техники бросков малого мяча. Выполнение бросков в стену (щит) малого мяча одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных исходных положений и с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3 –4 метров.
Теоретическая подготовк а	Строевые команды. Построение в колонну по одному и равнение в шеренге и в колонне	1	Освоение универсальных умений при выполнении организующих упражнений. Различение и выполнение строевых команд, Соблюдение дисциплины и четкое взаимодействие с товарищами при выполнении строевых упражнений.
Легкая атлетика	Бег на скорость	2	Освоение техники бега различными способами, демонстрация выполнения различных беговых упражнений. Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта,

			использование их в игровой и соревновательной деятельности.
	Прыжки с места в длину.	2	Характеристика видов прыжков. Освоение техники прыжковых упражнений. Выполнение прыжков по заданию учителя. Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
Теоретическая подготовка	Готовимся к зиме	1	Участие в учебном диалоге о подборе спортивной зимней одежды, зимних видах спорта и зимнем инвентаре.
	ЗОЖ	1	Участие в учебном диалоге об основах здорового образа жизни, режиме дня, правильном питании, правилах гигиены и важности двигательной активности. Технически правильное выполнение двигательных действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
	Мой организм: сердце и сосуды	1	Работа с учебником: знакомство со строением и функционированием кровеносной системы. Поиск необходимой информации, различение и называние частей кровеносной системы.
	Мой организм: легкие	1	Работа с учебником: знакомство со строением и функционированием дыхательной системы. Поиск необходимой информации, различение и называние частей дыхательной системы.
Подвижные игры, в том числе спортивные	Игры на развитие физических качеств: быстроты, ловкости. Разучивание игры «Погрузка арбузов»	1	Участие в подвижных играх, соблюдая правила. Изложение правил и условий проведения подвижных игр, принятие адекватных решений в условиях игровой деятельности, взаимодействие в парах и группах при выполнении действий в подвижных играх. Выполнение простых игровых действий из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности.
	Игры на развитие физических качеств: выносливости. Игра «Погрузка арбузов»	1	
	Игры на развитие физических качеств: гибкости и силы. Разучивание игры «Посадка картошки».	1	
	Баскетбол: Понятие о баскетболе. Ловля и бросок мяча Изучение нового материала. Игра «Посадка картошки».	1	Освоение технических действий из спортивных игр. Овладение бросками мяча по кольцу, ведением мяча, использование приемов различных передач мяча партнеру. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Освоение универсальных умений управления эмоциями в процессе игровой деятельности.
Общеразвивающие упражнения	Ведение мяча, броски в кольцо. Разучивание игры «Бросай и поймай».	1	
	Ведение мяча, броски в кольцо. Игра «Бросай и поймай».	1	
	Ведение мяча, броски	1	

	в кольцо. Игра «Бросай и поймай».		
Подвижные игры, в том числе спортивные	Эстафеты с элементами баскетбола. Разучивание игры «Передал-садись» Урок-игра.	1	
Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах. Лыжные прогулки.	1	Выполнение специально подводящих упражнений на лыжах. Выполнение передвижения на лыжах (передвижение на лыжах без палок ступающим шагом). Выполнение специально-подводящих упражнений на лыжах. Демонстрация техники выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Освоение техники падения и вставания после падения. Выполнение передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, повороты переступанием в движении. Применение правил подбора одежды для занятий лыжной подготовкой и правил техники безопасности.
	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	3	
	Совершенствование скользящего шага	2	
	Развитие выносливости при ходьбе на лыжах	2	
	Совершенствование техники передвижения.	2	
	Совершенствование техники скольжения.	2	
	Формирование умения ходьбы на лыжах	3	
	Закрепление техники передвижения на лыжах	1	
Гимнастика с основами акробатики	Развитие ловкости. Полоса препятствий. Игра «Не давай мяч водящему»	3	Освоение универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, анализ информации, контроль и оценка процесса и результата деятельности Прыжки через скакалку разными способами, различные игры на основе прыжков, планирование, контроль и оценка учебных действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определение наиболее эффективных способов достижения результата.
	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. Изучение нового материала. Игра «Пройди бесшумно».	2	
	Передвижение по гимнастической стенке различными способами. Игра «Пройди бесшумно».	1	
Легкая атлетика	Прыжки через скакалку. Весёлые старты.	2	
Теоретическая подготовка	Мое здоровое питание Игра «Пятнашки»	1	Объяснение важности соблюдения основ здорового образа жизни. Ответы на простые вопросы учителя, поиск нужной информации в учебнике и дополнительной литературе.

Легкая атлетика	Развитие двигательных качеств: поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд. Игра «Пятнашки»	3	Включение общеразвивающих упражнений в занятия по физической культуре, анализ порядка действий при выполнении упражнений, действие по плану.
	Закрепление по теме: «Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе».	1	
	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра «Весёлый дракончик»	1	Демонстрация выполнения различных беговых упражнений и разных видов ходьбы, умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10. Изучение нового материала. Игра «Весёлый дракончик»	1	Выполнение действия по образцу, выполнение челночного бега. Применение навыков, полученных на уроках во время различных игр, применение качеств силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
	Челночный бег 3x10, разучивание игры «Волк во рву»	1	
	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м, прыжки в длину с места. Игра «Волк во рву».	1	Раскрытие понятие «легкая атлетика», характеристика легкоатлетических упражнений, объяснение значения бега, прыжков, метания.
	Ходьба, бег, высокий старт, бег 30 м. Разучивание игры «Кузнечики»	1	Объяснение значение бега, анализ порядка действий при выполнении упражнений, оказание помощи сверстникам в освоении новых упражнений, анализ технику, выявление ошибок.
	Бег 30 м, комбинированная ходьба, эстафета. Игра «Кузнечики»	1	
	Прыжок в длину с места с отталкиванием с двух ног и приземлением на две ноги, разучивание игры «Парашютисты»	1	Раскрытие понятия прыжка, характеристика видов прыжков, объяснение значения прыжков, демонстрация техники выполнения прыжков.
	Прыжки в длину с места, беговые упражнения, игра «Парашютисты».	1	
	Прыжки в длину с места, с разбега, бег 4 мин. Игра «Гонки мячей в колонне».	1	
Прыжки через скакалку разными способами,	1		

	скакалку, бег 4 мин. Игра «день и ночь»		различные игры на основе прыжков. Метание мяча, характеристика различных техник метания, применение этих знаний на практике. Применение качеств силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений
	Прыжки через скакалку, метание мяча. Разучивание игра « Вороны и воробьи».	1	
	Прыжки через скакалку, метание мяча. Игра « Вороны и воробьи».	1	
Теоретическая подготовка	Утренняя гимнастика: правила составления комплекса упражнений	1	Моделирование упражнений для утренней гимнастики, понимание ее значения для развития организма, умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Применение навыков, полученных на уроке, использование комплекса упражнений для развития координации. Применение правил подбора одежды и спортивного инвентаря для занятий на открытом воздухе, ориентировка в информационном пространстве, понимание смысла инструкции учителя.
Подвижные игры, в том числе спортивные	Подвижные игры. Эстафеты.	5	
Теоретическая подготовка	Мое здоровье: отдых летом. Правила безопасности, оказание первой помощи. Подвижные игры по выбору детей.	1	

1 дополнительный класс (99 часов)

Раздел программы	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся
Теоретическая подготовка	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	Понимание и соблюдение правил техники безопасности. Участие в учебном диалоге.
Подвижные игры, в том числе спортивные	Подвижные игры и эстафеты.	1	Объяснение правил эстафеты с разными предметами. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками во время проведения эстафет.
Легкая атлетика	Построение в шеренгу по росту. Ходьба и бег.	1	Выполнение Строевых команд: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!». Планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей. Соблюдение дисциплины и четкое взаимодействие с товарищами при выполнении строевых упражнений.
	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Игра «Найди своё место».	1	Различение и выполнение изучаемых строевых команд. Соблюдение дисциплины и четкое взаимодействие с товарищами при выполнении строевых упражнений.

	Обучение понятию «Низкий старт». Игра «Найди своё место».	1	Раскрытие понятия «низкий старт». Различение и демонстрация низкого старта. Соблюдение правил техники безопасности. Проявление качеств быстроты, силы и выносливости при выполнении упражнений.
	Обучение понятию «Высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом».	1	Закрепление понятия «высокий старт». Различение и технически правильное выполнение низкого и высокого старта. Бег на короткую дистанцию. Правильное выполнение основных движений в ходьбе и беге.
	Обучение челночному бегу. Игра «Салки с домом».	1	Выполнение бега по прямой и изменение направления движения по команде учителя. Правильное выполнение основных движений в ходьбе и беге. Участие в игре с соблюдением правил.
	Прыжки на одной и двух ногах.	1	Освоение техники прыжковых упражнений. Выполнение прыжков на одной ноге и на двух на месте.
	Прыжки с высоты 30-40 см (с высоты скамейки)	1	Выполнять прыжков с высоты. Проявление качеств быстроты, силы и выносливости при выполнении упражнений.
Гимнастика с основами акробатики и	Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.	1	Называние основных характеристик правильной осанки. Знакомство с понятием осанка. Описание физических упражнений для формирования правильной осанки, их назначение и правила выполнения.
	Ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Разучивание игры «Совушка».	1	Преодоление полосы препятствий. Демонстрация техники выполнения разученных способов ползания и лазанья. Проявление качеств быстроты, силы и выносливости при выполнении упражнений.
	Преодоление полосы препятствий. Игра «Совушка».	1	
	Танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег, шаги «полька»). Игра «Совушка».	1	Выполнение танцевальных шагов, овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации при выполнении танцевальных шагов.
Легкая атлетика	Группировка из положения стоя. Разучивание игры «Змейка».	1	Выполнение акробатических элементов отдельно и в комбинации. Проявление качеств быстроты, силы и выносливости при выполнении упражнений.
	Группировка из положения лежа. Игра «Змейка».	1	
	Перекаты назад из седа в группировке и обратно.	1	Освоение техники акробатических упражнений и акробатических комбинаций, анализ и понимание причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
	Перекаты из упора присев назад и боком, перекаты лежа. («Бревнышко»).	1	

	Разучивание игры « Не ошибись».		Демонстрация акробатических элементов раздельно и в комбинации.
	Упоры: присев, на коленях. Игра « Не ошибись».	1	
Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплекса акробатических упражнений. Игра « Два мороза».	1	Преодоление полосы препятствий. Демонстрация техники выполнения разученных способов ползания и лазанья. Проявление качеств быстроты, силы и выносливости при выполнении упражнений. Демонстрация акробатических элементов раздельно и в комбинации.
	«Полоса препятствий». Игра « Два мороза».	1	
	Прыжки через скакалку, качающуюся и неподвижную.	1	Прыжки через скакалку, качающуюся и неподвижную, разными способами. Использование прыжковых упражнений для развития физических качеств.
Легкая атлетика	Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4 м.	1	Характеристика различных техник метания мяча, применение на практике. Выполнение комплекса ОРУ с малыми мячами. Освоение техники бросков малого мяча. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния из различных исходных положений с места.
	Учёт по метанию в мишень	1	
Теоретическая подготовка	Строевые команды. Построение в колонну по одному и равнение в шеренге и в колонне	1	Правильное выполнение строевых команд: «Налево», «Направо». Различение и выполнение строевых команд. Соблюдение дисциплины и четкое взаимодействие с товарищами при выполнении строевых упражнений.
Легкая атлетика	Бег на скорость	2	Освоение техники бега различными способами. Демонстрация выполнения различных беговых упражнений. Понимание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Проявление качеств силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
	Бег на длинной дистанции (от 500 до 1000м)	1	
Общеразвивающие упражнения	Упражнения для развития координации. Игры на внимание. Игра « Передал-садись»	1	Выполнение комплекса упражнений для развития координации. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр. Взаимодействие в группах в процессе решения проблемной ситуации в игре.
Подвижные игры, в том числе спортивные	Подвижные игры-эстафеты. Передача эстафетного мяча. Разучивание игры « Не давай мяч водящему».	1	Участие в играх и в эстафетах с соблюдением правила. Выполнение простых игровых действий из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности в эстафетах. Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Проявление качеств силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.
	Подвижные игры-эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра « Не давай мяч водящему»	1	
	Подвижные игры-	1	

	эстафеты. Передача эстафеты касанием. Игра « Не давай мяч водящему»		
Гимнастика с основами акробатики	Развитие ловкости. Полоса препятствий. Игра « Не давай мяч водящему»	1	
Общеразвивающие упражнения	Гимнастика для глаз. Подвижные игры	1	
Теоретическая подготовка	Моё здоровье: сон. Подвижные игры.	1	
Легкая атлетика	Обучение метанию мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Правильное принятие исходного положения и выполнение основных движений в метании; метание различных предметов и мяча на дальность с места из различных положений.
Общеразвивающие упражнения	Развитие координации, ловкости, скоростных качеств, эстафета «Чья команда быстрее».	1	Участие в эстафетах с соблюдением правил. Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Проявление качеств силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.
	Ознакомление со способами передвижения человека. Обучение прыжку в длину с места.	1	Правильное выполнение основных движений в прыжках, приземление на две ноги. Проявление качеств силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.
	Ознакомление со способами развития выносливости. Физические качества выносливости. Разучивание игры « Запретное движение»	1	Участие в подвижных играх с соблюдением правил. Проявление внимательности при участии в игре «Запретное движение». Демонстрация физических качеств выносливости.
	Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Разучивание подвижной игры «Ловкий дракончик».	1	Бег в заданном темпе. Бег на короткую дистанцию с ускорением. Правильное выполнение основных движений в беге, определение наиболее эффективного темпа бега. Проявление чувства ритма при выполнении бега. Участие в подвижной игре с соблюдением правил.
Подвижные игры, в том числе спортивные	Игра - как средство коррекции полученных знаний и умений Разучивание русской народной игры «Горелки».	1	Выполнение простых игровых действий разной функциональной направленности. Проявление интереса и желания демонстрировать свои физические способности и освоенные двигательные действия. Проявление доброжелательности, сдержанности и уважения к соперникам и игрокам

			своей команды в процессе игровой деятельности.
Легкая атлетика	Обучение метанию предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы».	1	Правильное выполнение основных движений в метании; метание различных предметов и мяча на дальность с места из различных положений. Проявление качеств силы, быстроты, выносливости при выполнении упражнений по метанию
	Обучение метанию предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы».	1	
	Метание в цель.	1	
	Метание в цель. Игра «Точно в мишень».	1	
Теоретическая подготовка	Мой организм: скелет, мышцы и суставы. Подвижные игры.	1	Знакомство со строением собственного тела, основами закаливания. Различение и запоминание терминов. Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
	Закаливание. Эстафеты	1	
Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах. Лыжные прогулки.	1	Выполнение организующих команд: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; правильный подбор одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий; соблюдение правил поведения и безопасности во время занятий. Выполнение передвижения на лыжах (без палок ступающим шагом)
	Повторение техники передвижения на лыжах.	2	
	Совершенствование скользящего шага	1	Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок. Подвижная игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка».
	Отработка навыков в подъемах и спусках	4	
	Учет по технике подъема	1	Выполнение спуска и подъема на лыжах, применение этих навыков в жизни. Демонстрация спусков с горы в высокой, средней и низкой стойке. Подъёмы лесенкой и ёлочкой. Проявление координации при спусках и подъемах.
	Развитие выносливости при ходьбе на лыжах	2	
	Совершенствование техники передвижения.	1	Демонстрация передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Проявление координации и выносливости при ходьбе на лыжах.
	Совершенствование техники скольжения.	1	
	Передвижение ступающим шагом. Повороты с переступанием на месте.	3	Выполнение переступающего шага, поворотов с переступанием, Проявление координации и выносливости при ходьбе на лыжах .
	Передвижение ступающим и скользящим шагом.	3	
	Формирование умения ходьбы на лыжах	2	
	Контроль прохождения	1	

	дистанции на лыжах		
	Закрепление техники передвижения на лыжах	1	Демонстрация техники передвижения на лыжах. Совершенствование техники скольжения. Выполнение правил техники безопасности при катании на лыжах.
Подвижные игры, в том числе спортивные	Командные спортивные игры. Разучивание игры «Мяч соседу».	2	Участие в командных спортивных играх с соблюдением правил. Проявление силы, выносливости, быстроты в играх. Соблюдение дисциплины и четкое взаимодействие с товарищами.
	Футбол: удар по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Игра «Мяч соседу».	2	Освоение технических действий из спортивных игр, освоение умения владеть мячом, моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Освоение универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.
	Футбол: удар по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча партнеру. Игра «Мяч соседу»	2	
	Футбол: передвижение с ведением мяча ногой. Разучивание игры «Гонка мяча по кругу».	2	
	Баскетбол: броски и ловля резинового мяча. Игра «Гонка мяча по кругу».	2	
	Упражнения с резиновым мячом в парах на месте. Игра «Гонка мяча по кругу».	2	Освоение владения мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Освоение универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
	Волейбол (пионербол). Броски и ловля легкого резинового мяча в парах и тройках. Разучивание игры «Охотники и утки».	4	Освоение владения мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Освоение универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
	Эстафеты с разными предметами. Беседа о необходимости вести активный образ жизни. Игра «Охотники и утки».	2	Участие в играх и эстафетах с соблюдением правил. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Освоение универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявление силы, выносливости, быстроты в играх. Соблюдение дисциплины и четкое взаимодействие с товарищами.
	Эстафеты с разными предметами.	2	

Разучивание игры «Космонавты».		
Перебрасывание мяча в парах, в тройках. Игра « Космонавты»	2	
Урок-игра. Подвижные игры.	6	