

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Отдел образования Армизонского муниципального района

МАОУ Армизонская СОШ

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

Селянкина Е.Л.
Протокол № 1
от «26» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Обухова О.Ф.
«26» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Каканова Л.С.
Приказ № 52-ос
от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

(Вариант 1)

3 класс

с. Армизонское 2024

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599.
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МАОУ Армизонская СОШ.
4. Положения о рабочей программе педагогического работника МАОУ Армизонская СОШ.

Цель: формирование новых навыков, совершенствование и закрепление двигательных умений и навыков, которые изучались во втором классе.

Задачи:

- поддержание устойчивой работоспособности на достигнутом уровне;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- развитие двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости) – воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности и элементарной самостоятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

4. Личностные и предметные результаты освоения предмета.

Личностные и предметные планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета рассматриваться в качестве возможных (примерных), соответствующих индивидуальным возможностям и специфическим образовательным потребностям обучающихся.

Личностные результаты.

Ожидаемые личностные результаты освоения учебного предмета с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре

других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении

общеразвивающих упражнений;

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

5. Содержание учебного предмета.

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

Каждому из направлений соответствует ряд учебных задач, которые выстроены в определенной последовательности и решаются на протяжении всех лет обучения.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

Знания о физической культуре (адаптивной физической культуре).

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядах. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для

расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Лыжная и конькобежная подготовка.

Игры.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями: ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

Практический материал. Подвижные игры:

- коррекционные игры;

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

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

п/п	Тематическое планирование	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
1	Раздел: «основы знаний о физической культуре (адаптивной физической культуре)».	Подготовка к уроку физкультуры Обучение правильному построению; Знание своего места в строю
2	Раздел: «Способы двигательной деятельности».	
3	Раздел «легкая атлетика».	
4	Раздел: «Подвижные игры на материале легкой атлетики».	
5	Раздел: «Гимнастика с основами акробатики».	Обучения правильному передвижению из класса на урок физкультуры; обучения ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы).
6	Раздел: «Подвижные игры на материале гимнастики».	Овладению навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умению мягко приземляться в прыжках; умений /сохранять равновесие в процессе движения по гимнастической скамейке и сенсорным тропам и дорожкам, переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей
7	Раздел: «Подвижные игры на материале спортивных игр».	
8	Раздел: «Легкая атлетика».	
9	Раздел: «Подвижные игры на материале легкой атлетики».	

7. Материально-техническое обеспечение учебного предмета включает:

Методические пособия

1. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно отсталых детей. – М., 2015
2. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. – М., 2019
3. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательной школы средствами физического воспитания. – Красноярск, 2027
4. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребёнка. М. – 2016
5. Марковская И.Ф., Екжанова Е.А. Развитие мелкой моторики рук у детей с задержкой психического развития // Дефектология. – 2010
6. Мастюкова Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом. – М., 2017
7. Мозговой В.М. Развитие двигательных возможностей учащихся коррекционной школы. – М., 2011
8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. – М., 2012
9. Шевченко С.Г. Коррекционно-развивающее обучение: организационно-педагогические аспекты. – М., 2017

Оборудование и приборы

1. Карточки PECS система альтернативной коммуникации.
2. Игрового набора "Пертра". 7 чемоданов.
3. Кубики Коса
4. Интерактивный сухой бассейн с клавишами управления и мягкой ступенькой к бассейну

5. Фиброоптическая тактильная панель
6. Акустическая тактильная панель
7. Тактильно-развивающая панель с домино
8. Тактильно-развивающая панель с замочками
9. Тактильно-развивающая панель с различными текстурами
10. Стол-мозаика
11. Световой стол для рисования песком
12. Тактильная дорожка 7-ми модульная
13. Фиброоптический туннель

Технические средства

1. Интерактивный комплект (доска, проектор)
2. EduPlay. Система с подсвечиваемой клавиатурой.
3. Музыкальный центр с набором компакт-дисков
4. Световой проектор со встроенным ротатором
5. Колесо спецэффектов («жидкое» с неповторяющимся рисунком)
6. Колесо спецэффектов («твердое»)

Дидактический материал

1. Баскетбольные мячи
2. Бревно гимнастическое
3. Волейбольные мячи
4. Гимнастическая скамейка
5. Гимнастическая стенка
6. Гимнастические коврики
7. Гимнастические мячи (фитболы)
8. Гимнастические палки
9. Гимнастический козел
10. Деревянные массажеры для стоп.
11. Кегли
12. Клюшки
13. Коврики для гимнастики
14. Коньки
15. Лыжи
16. Массажные коврики
17. Маты
18. Мостик для прыжков
19. Набивные мячи
20. Набивные мячи
21. Обручи
22. Ортопедические коврики
23. Санки
24. Скакалки
25. Теннисный стол
26. Турник
27. Футбольные мячи

Интернет – ресурсы

1. <https://uchi.ru/> Дистанционное образование для школьников и детей в интерактивной форме
2. <https://www.yaklass.ru/> Цифровой образовательный ресурс для школ

3. Canva (Канва), Powtoon. (Паутин о платформы визуальной коммуникации
 4. Детский портал «Чудо-Юдо»
 5. IQша (Айкьюша) - это онлайн-сервис дистанционного образования для детей от 2 до 11 лет.
- Jigsaw Planet (джигсоу плэнет), есть миллионы бесплатных головоломок, созданных большим сообществом.

Календарно-тематическое планирование
по предмету «Адаптивная физическая культура»

№ дата	Дата		Тема урока	Кол- во часов	Основное содержание урока и виды работ по теме	Домашнее задание
	План	Факт				
1			Легкая атлетика. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом Игра «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности (ТБ).	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Правила ТБ на уроках. Прохождение инструктажа, работа с памятками и презентацией в формате Power Point.	Повторить правила поведения во время проведения уроков физической культуры.
2			Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета	1	Выполнение физических упражнений, участие в эстафетах. Участие в соревновательной деятельности. Работа с наглядным материалом.	Упражнения для плеч.
3			Челночный бег. Метание мяча в цель.	1	Выполнение физических упражнений. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.	Ходьба на носках, на пятках
4			Бег с ускорениями. Метание мяча в цель.	1	Выполнение физических упражнений. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.	Ходьба на носках, на пятках
5			Бег с ускорениями. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений.	Ходьба на носках, на пятках

					Участие в подвижной игре.	
6			Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1	Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.	Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
7			Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1	Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.	Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
8			Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1	Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.	Ходьба на носках
9			Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Отработка навыков броска теннисного мяча	Наклоны и повороты туловища в различных положениях

					на дальность, на точность и на заданное расстояние.	
10			Полоса препятствий. Игра «Третий лишний».	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижных играх.	Полуприседания и приседания
11			Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бросок мяча в цель.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх, участие в эстафете	Круговые движения в плечах.
12			Подвижные игры. Обучение подаче мяча сбоку. Игра «Космонавты»	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижной игре «Космонавты». Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Отработка навыка подачи мяча сбоку.	Круговые движения в плечах.
13			Совершенствование подачи мяча. Игра «Космонавты»,	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижной игре «Космонавты». Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Отработка навыка подачи мяча сбоку.	Повторить упражнения для рук
14			Игра «Белые медведи», верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх на отработку верхней подачи мяча (игра «Белые медведи»). Участие в эстафете с обручами.	Выполнение разминки
15			Верхняя подача мяча. Отработка.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.	Выполнение разминки

16			Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафета «Веревочка под ногами».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений. Участие в эстафете.	Повторить комплекс упражнений мячом	с
17			Игра «Прыжки по полоскам». Розыгрыш мяча на 3 паса.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.	Повторить комплекс упражнений мячом	с
18			Игра «Прыгуны и пятнашки».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Прыгуны и пятнашки».	Повторить упражнения скакалкой	со
19			Игра «Прыгуны и пятнашки».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Прыгуны и пятнашки». Выполнение тренировочных упражнений.	Повторить упражнения скакалкой	со
20			Игра «Зайцы в огороде».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Зайцы в огороде».	Повторить упражнения скакалкой	со
21			Игра «Зайцы в огороде».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.	Повторить правила поведения в спортзале	в

					Совершенствование физических навыков в игре «Зайцы в огороде». Выполнение тренировочных упражнений.	
22			Игра «Мышеловка»	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Мышеловка».	Повторить упражнения для стоп
23			Игра «Мышеловка»	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Мышеловка». Выполнение тренировочных упражнений.	Повторить упражнения для стоп
24			Игра «Эстафета зверей».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Эстафета зверей».	Повторить упражнения для стоп
25			Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Эстафета зверей». Выполнение тренировочных упражнений.	Повторить правила игры.
26			Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств. Отработка физических навыков в игре «Вызов номеров».	Повторить правила игры.

27			Игра «Вызов номеров».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Вызов номеров». Выполнение тренировочных упражнений.	Повторить упражнения на равновесие
28			Игра «Вызов номеров».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Вызов номеров». Выполнение тренировочных упражнений.	Повторить упражнения на равновесие
29			Игра «Кто обгонит?»	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств. Отработка физических навыков в игре «Кто обгонит?».	Повторить правила игры.
30			Игра «Кто обгонит?»	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Кто обгонит?».	Повторить упражнения на равновесие
31			Эстафеты с мячами.	1	Выполнение физических упражнений. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижных играх и эстафетах с мячами.	Повторить упражнения на равновесие
32			Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности.	1	Выполнение физических упражнений. Участие в беседе. Прохождение инструктажа, работа с памятками	Рассмотреть памятку, знать ТБ при выполнении гимнастических упражнений

					презентацией в формате Power Point.	
33			Кувырок назад и перекат.	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков.	Повторить перекаты
34			Кувырок назад и перекат.	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков выполнения кувырков.	Повторить перекаты
35			Лазание по вертикальному канату	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату.	Повторить упражнения для рук
36			Лазание по вертикальному канату	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату.	Повторить упражнения для рук

37		Лазание по вертикальному канату	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату.	Повторить упражнения для рук
38		Общеразвивающие упражнения гимнастической палкой	1	Выполнение физических упражнений, общеразвивающих упражнений гимнастической палкой. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.	Повторить комплекс ОРУ
39		Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафеты «Не ошибись»	1	Выполнение физических упражнений общеразвивающих упражнений с обручами. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах.	Повторить комплекс ОРУ
40		«Мостик» (с помощью учителя). Эстафеты.	1	Выполнение физических упражнений общеразвивающих упражнений с обручами. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах.	Повторить комплекс ОРУ
41		Общеразвивающие упражнения с мячами. Мостик (с помощью учителя).	1	Выполнение физических упражнений общеразвивающих упражнений с мячами. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах.	Повторить упражнения с мячом

			учителя).		упражнений с мячами. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.	
42			Общеразвивающие упражнения со скакалками. Перелезание через препятствие.	1	Выполнение физических упражнений – упражнений общеразвивающих упражнений со скакалками. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах.	Повторить упражнения с мячом
43			Кувырок вперед – назад. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств. Отработка физических навыков в игре «Прокати быстрее мяч».	Повторить упражнения с мячом
44			Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». Выполнение тренировочных упражнений.	Повторить правила игры
45			Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». Выполнение тренировочных упражнений.	Повторить правила игры
46			Опорный прыжок на гору матов. Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.	Повторить упражнения на равновесие

					Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». Выполнение тренировочных упражнений.	
47			Опорный прыжок на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. «Мостик». Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». Выполнение тренировочных упражнений.	Повторить упражнения на равновесие
48			Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Веревочка под ногами». Выполнение тренировочных упражнений.	Повторить упражнения на равновесие
49			Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Веревочка под ногами». Выполнение тренировочных упражнений.	Упражнения для кистей рук
50			Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад. Эстафеты.	1	Выполнение физических упражнений общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах.	Упражнения для кистей рук
51			Совершенствование. Общеразвивающие упражнения на	1	Выполнение физических упражнений общеразвивающих	Принести лыжи

			гимнастических скамейках. Кувырок назад.		упражнений на гимнастических скамейках. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.	
52			Лыжная подготовка. Теоретические сведения: основные требования к одежде, обуви. Закаливание, особенности дыхания. Инструктаж по технике безопасности.	1	Участие в беседе с учителем и одноклассниками. Работа с презентацией PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение практических заданий.	Повторить правила поведения на улице
53			Техника скользящего шага. Подъем «Лесенкой». Торможение «Плугом». Прохождение дистанции.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки.	Выполнение разминки.
54			Подъем на склон наискось. Торможение «Плугом».	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки.	Выполнение разминки.
55			Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на прохождение дистанции.	Выполнение разминки.
56			Повороты на лыжах «переступанием». Встречная эстафета.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки. Участие во встречной эстафете.	Выполнить комплекс ОРУ по презентации
57			Повороты на лыжах «переступанием». Торможение «Упором». Прохождение дистанции.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов и	Выполнить комплекс ОРУ по презентации

					торможения, прохождение дистанции.	
58			Техника скользящего шага. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции.	Выполнить комплекс ОРУ по презентации
59			Встречная эстафета. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции.	Карточка
60			Повороты «Переступанием».	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов, прохождение дистанции.	Карточка
61			Подъем на склон «Наискось». Попеременный 2-х шажный ход.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов, прохождение дистанции.	Карточка
62			Попеременный 2-х шажный ход.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции.	Повторить правила безопасного поведения на уроках по лыжной подготовке
63			Техника скользящего шага. Встречная эстафета.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции. Участие в эстафете.	Повторить правила безопасного поведения на уроках по лыжной подготовке
64			Торможение «Упором».	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на	Повторить правила безопасного поведения на уроках по лыжной подготовке

					отработку торможения.	
65			Подъем «Лесенкой» Спуск в низкой стойке со склона.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъемов и спусков.	Знать виды подъема, шагов и торможений на лыжах
66			Повороты «Переступанием». Прохождение отрезков 100-200 м с переменной скоростью.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов. Выполнение контрольных упражнений на прохождение отрезков.	Знать виды подъема, шагов и торможений на лыжах
67			Эстафета. Подъем «Елочкой».	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъемов. Участие в эстафете.	Знать виды подъема, шагов и торможений на лыжах
68			Торможение «Плугом».	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку торможения Участие в эстафете.	Знать виды подъема, шагов и торможений на лыжах
69			Спуск со склона. Торможение «Упором» Встречная эстафета.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку спуска и торможения. Участие в эстафете.	Знать виды подъема, шагов и торможений на лыжах
70			Торможение «Упором» Встречная эстафета.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку торможения.	Знать правила поведения во время проведения спортивных эстафет

					Участие в эстафете.	
71			Подъем «лесенкой». Эстафеты с передачей лыжной палочки.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъема. Участие в эстафете.	Знать правила поведения во время проведения спортивных эстафет
72			Подъем «Елочкой». Спуск в средней стойке.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъема и спуска.	Знать правила поведения во время проведения спортивных эстафет
73			Подвижные игры на основе пионербола, баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Участие в подвижных играх. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей.	Повторить упражнения на координацию
74			Боковая подача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Участие в подвижной игре «Гонка мячей по кругу».	Повторить упражнения на координацию
75			Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.	Повторить упражнения на координацию
76			Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.	Повторить правила поведения и ТБ в спортивном зале

77			Боковая подача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками над головой.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.	Повторить правила поведения и ТБ в спортивном зале
78			Ловля и передача мяча двумя руками над головой. Игра «Подвижная цель».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в подвижной игре «Подвижная цель».	Упражнения с мячом
79			Ловля и передача мяча в парах через сетку. Розыгрыш мяча на 3 паса.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.	Подбрасывание и ловля мяча над головой.
80			Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете.	Подбрасывание и ловля мяча над головой.
81			Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете.	Выполнение разминки
82			Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений.	Выполнение разминки

					Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете.	
83			Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. Учебная игра.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в учебной игре с мячом.	Выполнение разминки
84			Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в учебной игре с мячом.	Ведение мяча
85			Розыгрыш мяча на 3 паса. Отработка.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.	Ведение мяча
86			Ведение мяча правой – левой рукой.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.	Ведение мяча
87			Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и	Метание мяча в цель

					основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Снайперы».	
88			Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Снайперы».	Метание мяча в цель
89			Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Борьба за мяч».	Метание мяча в цель
90			Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете.	Повторить комплекс упражнений по карточке
91			Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной	Повторить комплекс упражнений по карточке

					игре «Перестрелка».	
92			Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Подвижная цель».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Подвижная цель».	Повторить комплекс упражнений по карточке
93			Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре.	Знать правила поведения во время проведения спортивных эстафет
94			Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в кругу.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.	Повторить упражнения на координацию
95			Действие нападающих и защитников. Игра в мини – баскетбол.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в игре в мини-баскетбол.	Знать правила поведения во время проведения спортивных эстафет
96			Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических	Повторить упражнения на координацию

					упражнений на развитие скоростных способностей. Участие в эстафетах и подвижных играх.	
97			Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Отработка навыков челночного бега.	Знать правила поведения во время проведения спортивных эстафет
98			Прыжки в длину с места. Игра «Бездомный заяц».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Участие в эстафетах и подвижных играх.	Повторить упражнения на координацию
99			Челночный бег. Круговая эстафета.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Отработка навыков челночного бега. Участие в круговой эстафете.	Знать правила поведения во время проведения спортивных эстафет
100			Игра «Прыжок за прыжком».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Участие в подвижных играх.	Повторить упражнения на координацию
101			Броски теннисного мяча	1	Выполнение разминки и	Знать правила

			на дальность. Игра «Прыжок за прыжком».		подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие координации. Участие в подвижных играх.	поведения во время проведения спортивных эстафет
102			Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Гуси-лебеди».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие координации. Участие в подвижных играх.	Повторить упражнения на координацию

2. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема урока	Количество часов	Основное содержание урока и виды работ по теме	Домашнее задание
	План	Факт				
1			Вводный урок. ТБ	1	Беседа, объяснение, демонстрация.	принести спортивную форму
2			Правила поведения в физкультурном зале.	1	Беседа, объяснение, демонстрация.	знать правила поведения на уроке
3			Построение в колонну по инструкции учителя.	1	Разучивание игры «Пятнашки маршем».	знать ПП во время урока
4			Построение в шеренгу по инструкции учителя.	1	Построение в шеренгу.	знать ПП во время урока
5			Повороты на месте (направо, налево) под счет.	1	Размыкание и смыкание приставными шагами.	повторить ОРУ
6			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, через середину зала.	1	Построение в колонну.	повторить ОРУ
7			Выполнение команды «Шире круг!»	1	Построение в круг.	повторить ОРУ
8			Выполнение команды «Реже шаг!»	1	Разучивание игры «Шишки, желуди, орехи».	Повторить упражнения с мячом
9			Общеразвивающие упражнения.	1	Команды: ноги на ширине плеч, руки на пояс и т.д.	повторить ОРУ
10			Упражнения для формирования правильной осанки	1	Запоминание упражнений. Спортивные навыки.	повторить упр.
11			Упражнение на развитие мышц рук, выполняемых на месте.	1	Запоминание упражнений. Спортивные навыки.	повторить упр.
12			Упражнение на развитие мышц рук, выполняемых на месте.	1	Запоминание упражнений. Спортивные навыки.	повторить упр.
13			Упражнение с гимнастическими палками.	1	Запоминание упражнений. Спортивные навыки.	повторить ОРУ
14			Упражнение со скакалками.	1	Запоминание упражнений. Спортивные навыки.	повторить упр.
15			Упражнение с малыми мячами.	1	Запоминание упражнений.	повторить упр. с мячом

					Спортивные навыки.	
16			Комплекс упражнений с обручем.	1	Запоминание упражнений. Спортивные навыки.	повторить упр. с обручем
17			Повторение правил поведения на уроках физкультуры. Перекаты в группировке.	1	Правила техники безопасности – закрепление правил.	повторить ОРУ
18			Перекаты в группировке.	1	Знакомство с элементами акробатических упражнений.	повторить ОРУ
19			Перекаты в группировке.	1	Знакомство с элементами акробатических упражнений.	повторить ОРУ
20			Кувырок вперед из положения лежа на спине.	1	Кувырок вперед.	повторить кувырок вперед
21			Кувырок вперед из положения лежа на спине.	1	закрепление – кувырок вперед.	повторить упражнения
22			Кувырок вперед из положения лежа на спине.	1	Выполнение мостика.	Повторить ОРУ
23			Мостик из положения лежа на спине.	1	Выполнение мостика.	повторить упр.
24			Мостик из положения лежа на спине.	1	Развитие ловкости, навыков лазанья.	повторить упр.
25			Мостик из положения лежа на спине.	1	Развитие ловкости, навыков лазанья.	повторить ОРУ
26			Мостик из положения лежа на спине.	1	Развитие ловкости, навыков лазанья.	повторить упражнение
27			Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз (приставными шагами).	1	Развитие ловкости, навыков лазанья.	прыжки на скакалке
28			Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз (приставными шагами).	1	Развитие ловкости, навыков лазанья. Развитие ловкости, навыков лазанья.	повторить ОРУ с мячом
29			Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз (приставными шагами).	1	Развитие ловкости, навыков лазанья.	повторить ОРУ
30			Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз (приставными шагами).	1	Разучивание игры «К своим флажкам».	повторить ОРУ
31			Лазанье по наклонной	1	Закрепление игры	повторить ОРУ

			гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук.		«К своим флажкам»	со скакалкой
32			Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук.	1	Правила техники безопасности – закрепление правил.	повторить комплекс ОРУ
33			Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук.	1	Развитие ловкости и равновесия.	Повторить упражнение
34			Пролезание сквозь гимнастические обручи.	1	Развитие ловкости и равновесия.	ОРУ на развитие координации
35			Пролезание сквозь гимнастические обручи.	1	Упражнять в стойке на одной ноге, другая в сторону (вперед, назад).	упражнения с обручем
36			Спортивные эстафеты.	1	Упражнять в стойке на одной ноге, другая в сторону (вперед, назад).	упражнения со скакалкой
37			Спортивные эстафеты.	1	Разучивание игры «Прыжки по полочкам».	повторить ОРУ
38			Урок повторения закрепления пройденного.	1	Правила техники безопасности – закрепление правил.	повторить ОРУ
39			Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	1	Беседа, объяснение, демонстрация. Развитие ловкости и равновесия.	ОРУ на равновесие
40			Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	1	Беседа, объяснение, демонстрация. Развитие ловкости и равновесия.	ОРУ на равновесие
41			Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	1	Беседа, объяснение, демонстрация. Развитие ловкости и равновесия.	ОРУ на равновесие
42			Стойка на одной ноге с разными положениями ног.	1	Беседа, объяснение, демонстрация.	упр. на равновесие
43			Стойка на одной ноге с разными положениями рук.	1	Беседа, объяснение, демонстрация.	ОРУ на внимание
44			Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1	Беседа, объяснение, демонстрация. Развитие ловкости	повторить прыжки

					и равновесия.	
45			Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1	Беседа, объяснение, демонстрация.	повторять
46			Стойка на одной ноге с разными положениями ног.	1	Упражнять в стойке на одной ноге, другая в сторону (вперед, назад).	Повторить упражнение
47			Стойка на одной ноге с разными положениями ног.	1	Упражнять в стойке на одной ноге, другая в сторону (вперед, назад).	Повторить ОРУ
48			Прыжок в глубину из положения приседа.	1	Разучивание игры «Прыжки по полочкам».	Уметь выполнять прыжок.
49			Прыжок в глубину из положения приседа.	1	Разучивание игры «Прыжки по полочкам».	Повторить упражнение
50			Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук.	1	Разучивание игры «Прыжки по полочкам».	повторить упражнения для рук
51			Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук.	1	Разучивание игры «Прыжки по полочкам».	Повторить упражнение
52			Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для ног.	1	Разучивание игры «Лягушки на болоте».	повторить упражнения
53			Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для ног.	1	Ходьба в различном темпе.	Повторить упражнение
54			Ходьба с контролем и без контроля зрения.	1	Ходьба в различном темпе.	ходьба и бег
55			Ходьба с контролем и без контроля зрения.	1	Бег в различном темпе.	Ходьба и бег
56			Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.	1	Ориентировка в пространстве с закрытыми глазами.	Выучить загадку
57			Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.	1	Лыжная подготовка.	Повторить правила безопасного поведения
58			Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	1	Разучивание игры «Снегурочка».	Повторить правила безопасного поведения
59			Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	1	Закрепление игры «Снегурочка».	Уметь выполнять скользящий шаг.
60			Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	1	Разучивание игры «Попади в цель».	скользящий шаг
61			Передвижение	1	Закрепление игры	сообщение о

			скользящим шагом по учебной лыжне.		«Попади в цель».	виде спорта
62			Урок повторения и закрепления пройденного.	1	Бег, ходьба, прыжки.	повторить ОРУ
63			Урок повторения и закрепления пройденного.	1	Правила техники безопасности – закрепление правил.	Повторить ОРУ
64			Высокий старт.	1	Знакомство с понятием «Высокий старт».	повторить ОРУ
65			Высокий старт.	1	Бег в различном темпе.	Повторить упражнение
66			Медленный бег до 3 мин.	1	Бег в различном темпе.	ОРУ на координацию.
67			Медленный бег до 3 мин.	1	Бег в различном темпе.	Повторить упражнение
68			Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1	Бег в различном темпе.	ходьба и бег
69			Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1	Бег в различном темпе.	Повторить ОРУ
70			Челночный бег.	1	Знакомство с понятием челночный бег.	ОРУ на осанку
71			Челночный бег.	1	Ходьба и бег. Подвижные игры.	Повторит ТБ на урока
72			Бег со скоростью до 40м.	1	Ходьба и бег. Подвижные игры.	ОРУ со скакалкой
73			Бег со скоростью до 40м.	1	Ходьба и бег. Подвижные игры.	Повторить упражнение на равновесие
74			Эстафетный бег.	1	Ходьба и бег. Подвижные игры.	ОРУ на ловкость
75			Эстафетный бег.	1	Ходьба и бег. Подвижные игры.	Повторить правила эстафетного бега
76			Прыжки с ноги на ногу с передвижением вперед (до 15м.)	1	Закрепление игры «Точный прыжок».	повторить прыжки
77			Прыжки с ноги на ногу с передвижением вперед (до 15м.)	1	Беседа, объяснение, демонстрация. Выполнение упражнений	Повторить считалочку
78			Прыжки в длину.	1	Разучивание игры «Прыжки по полочкам».	ОРУ на равновесие
79			Прыжки в длину.	1	Разучивание игры «Лягушки на болоте».	Повторить упражнение
80			Метание малого мяча левой рукой на дальности с места.	1	Метание мяча. Разучивание игры «Зоркий глаз».	метание мяча
81			Метание малого мяча левой рукой на	1	Метание мяча. Закрепление игры	метание мяча

			дальности с места.		«Зоркий глаз».	
82			Метание малого мяча левой рукой на дальности с места.	1	Метание мяча. Подвижные игры.	Подкидывание мяча вверх
83			Метание малого мяча левой рукой на дальности с места.	1	Метание мяча. Подвижные игры.	Повторить правила метания мяча
84			Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	1	Метание мяча. Подвижные игры.	метание мяча
85			Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	1	Метание мяча. Подвижные игры.	метание мяча
86			Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	1	Метание мяча. Подвижные игры.	Повторить ОРУ
87			Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	1	Метание мяча. Подвижные игры.	Повторить ОРУ
88			Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до ориентиров.	1	Ходьба и бег. Подвижные игры.	ОРУ на ориентирование
89			Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до ориентиров.	1	Ходьба и бег. Подвижные игры.	ОРУ с мячом
90			Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до ориентиров.	1	Ходьба и бег. Подвижные игры.	Повторить правило перестроения
91			Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до ориентиров.	1	Ходьба и бег. Подвижные игры.	Повторить ОРУ
92			Поворот направо и налево без контроля зрения.	1	Беседа, объяснение, демонстрация. Выполнение упражнений	ОРУ на внимание
93			Поворот направо и налево без контроля зрения.	1	Беседа, объяснение, демонстрация. Выполнение упражнений	Повторить ОРУ
94			Ходьба на месте по счет учителя (10-15 сек).	1	Беседа, объяснение, демонстрация. Выполнение упражнений	ходьба и бег
95			Ходьба на месте под счет учителя (10-15 сек).	1	Ходьба и бег. Подвижные игры.	Повторить счет
96			Ходьба на месте под счет учителя (10-15 сек).	1	Ходьба и бег. Подвижные игры.	Повторить ОРУ
97			Повторение пройденного.	1	Правила техники безопасности – закрепление правил.	Повторить считалку
98			Повторение	1	Прыжки в длину.	Повторить ОРУ

			пройденного.		Подвижные игры.	
99			Повторение пройденного.	1	Метание мяча. Подвижные игры.	Повторить ОРУ
100			Повторение пройденного.	1	Ходьба и бег. Подвижные игры.	Повторить ОРУ
101			Повторение пройденного.	1	Ходьба и бег. Подвижные игры.	Повторить ОРУ
102			Итоговый урок.	1	Ходьба и бег. Подвижные игры.	Повторить ОРУ