**Адаптированная рабочая программа**

**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Окская средняя школа»**

**муниципального образования - Рязанский**

**муниципальный район Рязанской области**

**по физической культуре, 1 - 4 классы**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 1-4 классов для учащихся с ЗПР (7.2), авторской программы «Физическая культура»  В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

**Особенности преподавания предмета**

Особенностью преподавания предмета “Адаптированная физическая культура” для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

* “Корригирующие упражнения” (*пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические; использование фитболов*)
* “Коррекционные игры” (*музыкально – двигательные дидактические; познавательные; коммуникативные; игры с речевым сопровождением*),
* “Нестандартные приемы***”*****(** хромотерапия., музыкотерапия, релаксация, *психогимнастика*, игротерапия )

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физи­ческого совершенствования.

**Результаты изучения учебного предмета**

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с задержкой психического развития будут достигнуты три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные.

**Личностные универсальные учебные действия**

**Личностные** результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

Личностные результаты отражают:

1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей;

3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6) Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

7) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

 8) Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;

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

10) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; 11) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

12) Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;

13) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

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

**Метапредметные** результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Метапредметные результаты отражают:

1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;

2) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

3) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

4) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

5) Использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания решения учебных и практических задач;

6) Использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных познавательных задач;

7) Формирование умений работы с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;

8) Использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;

9) Овладение навыками смыслового чтения текстов доступных по содержанию и объёму художественных текстов в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной форме;

10) Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;

11) Готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;

12) Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

14) Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) Овладение некоторыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** включаютосвоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты отражают:

1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

3) Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;

4) Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

5) Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениями здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

6) Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

7) Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

8) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**Содержание тем учебного предмета**

**Знания по адаптивной физической культуре.**

**Физическая культура.**

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

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.**

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

**Физическое совершенствование**.

 **Физкультурно­-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

 **Спортивно-­оздоровительная деятельность.**

***Гимнастика.***

 Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

***Лёгкая атлетика.***

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

***Лыжная подготовка.*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

***Подвижные игры и элементы спортивных игр*.**

 **На материале гимнастики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**На материале лёгкой атлетики:** прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

**На материале лыжной подготовки:** эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

**На материале спортивных игр:**

*Футбол*: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол*: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

*Пионербол*: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

*Волейбол*: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***Подвижные игры разных народов*.** «Игры народов России». Парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Сохрани равновесие», «Собери кегли», «Вытолкай соперника из круга», «Защити своё плечо», «Перетащи соперника на свою сторону», «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию».

 ***Коррекционно-развивающие игры*:** «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

***Адаптивная физическая реабилитация.***

Общеразвивающие упражнения.

 **На материале гимнастики:**

 *Развитие гибкости*: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

 *Развитие координации*: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных *мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование* осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

 *Развитие силовых способностей*: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

**На материале лёгкой атлетики:**

 *Развитие координации*: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

 *Развитие быстроты*: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости*: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6минутный бег.

*Развитие силовых способностей*: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

**На материале лыжной подготовки:**

 *Развитие координации*: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух ­трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости*: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Коррекционно-развивающие упражнения**

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

***Упражнения на дыхание***: правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

***Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки***: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»);

упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове;

поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове;

***Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад***: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

***Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия***: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

***Упражнения на развитие общей и мелкой моторики***: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

***Упражнения на развитие точности и координации движений:*** построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

***Упражнения на развитие двигательных умений и навыков:***

*Построения и перестроения*: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 Х 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

*Прыжки*: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов*: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «изза головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, изза головы; переноска одновременно 23 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей 1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

*Равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 1520 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание*: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модультоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 12 секунды; полоса препятствий из 56 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

**Календарно – тематическое планирование по Физической культуре 3-4 класс для детей с ОВЗ задержка психического развития**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **№ урока** | Тема урока, ***тип урока*** | Дата проведения | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **план** | **факт** |
| **1** | Правила ТБ на уроках физкультуры. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Содержание комплекса утренней зарядки. Игра «Салки-догонялки» |  |  | Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с содержанием и организацией комплекса утренней зарядки; учатся слушать и выполнять команды «Равняйсь», «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу по росту, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки-догонялки |
| **2** | Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге.Игра «Ловишка». |  |  | Строятся в шеренгу, колонну, выполняют медленный непрерывный бег в течении 3х мин., комплекс утренней гимнастики, повторяют технику прыжка в длину с места и выполняют его;повторяют правила и играют в игру «Ловишка» |
| **3** | Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Игра «Салки с домом». |  |  | Повторяют построение в шеренгу, колонну, выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом» |
| **4** | Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3\*10м. Игра «Гуси-лебеди» |  |  | Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют его на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди» |
| **5** | Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Игра «Удочка». |  |  | Выполняют легкоатлетические упражнения, повторяют технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Удочка» |
| **6** | Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки».***Комбинированны*** |  |  | Выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжок в длину с места и выполняют его на результат; повторяют правила и играют в игру «Жмурки» |
| **7** | Особенности развития физкультуры у разных народов. Развитие выносливости в медленном беге в течении 5минут. Игра «Жмурки». |  |  | Знакомятся с развитием физкультуры у разных народов; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют медленный, непрерывный бег до 5 минут; играют в игру «Жмурки» |
| **8** | Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Обучение метании мал.мяча на дальность с тех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели».***Изучение нового материала*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ; разучивают как выполнять метание мал.мяча на дальность с тех шагов разбега, выполняют метание; выполняют бег на выносливость ; разучивают правила и играют в игру «Метатели» |
| **9** | Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»  |  |  | Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал.мяча на дальность, выполняют метание на результат, повторяют и проводят эстафету «За мячом противника» |
| **10** | Объяснение взаимосвязи физических упражнений с тудовой деятельностью Развитие выносливости в медленном беге в течении 6 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете |  |  | Знакомятся с взаимосвязью физических упражнений с трудовой деятельностью; выполняют беговые задания с изменением частоты шагов. Знакомятся как распределять силы по дистанции, выполняют бег на выносливость на оценку, комплекс УГГ; разучивают и выполняют эстафеты с беговыми упражнениями |
| **11** | Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний» |  |  | Знакомятся как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, Комплекс УГГ; выполняют бег на скорость на 30м; повторяют правила и играют в игру «Третий лишний» |
| **12** | Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву» |  |  | Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву» |
| **13** | Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». |  |  | Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы» |
| **14** | Повторение перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъема туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется» |  |  | Повторяют строевые упражнения: расчет на 1ый, 2ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданииями, упражнения, повторяют как выполняется подъем туловища из положения лежа на спине и подтягивание на пекладине, выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется» |
| **15** | Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок» |  |  | Выполняют расчет на 1ый, 2ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок» |
| **16** | Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине . Эстафеты с гимнастической палкой. |  |  | Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся какие качества развиваются при подтягивании на перекладине; выполняют подтягивание на результат; выполняют эстафеты с гимнастической палкой |
| **17** | Обучение разбегу, отталкиванию и приземлению в прыжках в длину. Развитие скоростносиловых качеств мышц ног в прыжке в длину с разбега. Игра «Ноги на весу» |  |  | Выполняют упражнения с гимнастической палкой и упражнения для стопы, разучивают технику прыжка в длину с разбега и выполняют его, повторяют правила и играют в игру «Ноги на весу» |
| **18** | Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» . Игра «День и ночь» |  |  | Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, повторяют технику и выполняют прыжок в длину с разбега на гим.мат на оценку, повторяют правила и играют в игру «День и ночь» |
| **19** | Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем. |  |  | Выполняют упражнения с обручем; повторяют способы пролезания в обруч: прямо и боком; как правильно выполняется пролезание и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; выполняют эстафеты с обручем |
| **20** | Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишки с хвостиком» |  |  | Выполняют комплекс ОРУ с веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки положенные «лесенкой», повторяют технику прыжка в высоту с разбега и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с хвостиком» |
| **21** | Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Повторение ползанье по гимнастической скамейке, приседание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка» |  |  | Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползанье по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе, приседание; выполняют прыжок в высоту с разбега на результат; повторяют правила и играют в игру «Удочка» |
| **22** | Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробьи» |  |  | Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, разбирают какие основные виды деятельности используются на полосе препятствий, выполняют упражнения полосы препятствий: ползанье по гимнастической скамейке, прыжок через препятствие, проползание под препятствием; выполняют приседание за 1 мин.; играют в игру «Вороны и воробьи» |
| **23** | Обучение парным упражнениям.Совершенствование метание мал.мяча в цель. Эстафеты с мешочком с песком. |  |  | Разучивают и выполняют новые упражнения в парах. Выполняют упражнения в парах: «тачка», «сиамские близнецы»,«три ноги», «три ноги»; повторяют метание мал.мяча в цель; выполняют эстафеты с мешочком с песком с ходьбой, ползаньем, прыжками, метанием  |
| **24** | Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты» |  |  | Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролезанием в обруч, ползаньем |
| **25** | Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий : вис, упор. Развитие силы в упражнении вис углом на гимнастической стенке . Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось» |  |  | Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как выполняются висы и упоры ; повторяют и выполняют вис углом;повторяют правила и играют в игру «Что изменилось» |
| **26** | Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники перекатов. Разучивание игры «Увертывайся от мяча» |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, выполняют перекаты в групппировке, разучивают правилат и играют в игру «Увертывайся от мяча» |
| **27** | Совершенствование кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировке. Игра «Мышеловка» |  |  | Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, выполняют задания в круговой тренировке, повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» |
| **28** | Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Игра «Посадка картофеля» |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, выполняют кувырок вперед на оценку; разучивают правила и играют в игру «Посадка картофеля» |
| **29** | Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь» |
| **30** | Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь» |
| **31** | Совешенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим. стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс» |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, гим. упр.«мост»; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» и игру на внимание «Класс» |
| **32** | Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч» |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка» на полу и скамейке; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»;повторяют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч» |
| **33** | Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру» |  |  | Знакомятся с видами физ.упражнений: подводящие, подготовительные, общеразвивающие, соревновательные; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «цапля» и «ласточка», кувырок вперед; соединяют упражнение в равновесии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву» |
| **34** | Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами» |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету  |
| **35** | Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» |  |  | Повторяют строевые упражнения: повороты направо,налево,кругом, перестроение в две шеренги и двен колонны и выполняют их на оценку; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате; повторяют акробатические упражнения: «стойка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса» |
| **36** | Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса» |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют и выполняют перекат назад в группировке, технику кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса» |
| **37** | Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу» |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами; повторяют кувырок назад и выполняют его на оценку; разучивают правила и играют в игру «Ноги на весу» |
| **38** | Повторение ходьбы по узкой рейке гим.скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке. Игра «Жмурки» |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют и выполняют способы лазанья и перелезания по гим. стенке; ходьбу с поворотами на узкой рейке гим.скамейки: на носках, на одной ноге, прыжком; повторяют правила и играют в игру «Жмурки» |
| **39** | Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву»***Повторение пройденного материала*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лазанье и перелезания по гимнастической стенке разными способами; повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повторяют правила и играют в игру «Волк во рву» |
| **40** | Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползанье «попластунски». Игра «Бездомный заяц» |  |  | Разучивают и выполняют: упражнения с обручем, повторяют вращение обруча на разных частях тела, ползанье «попластунски»; повторяют правила и играют в игру «Бездомный заяц»  |
| **41** | Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «попластунски».Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц» |  |  | Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют как правильно выполняется перелезание через препятствие и выполняют, повторяют ползанье «попластунски» и выполняют ползанье и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц» |
| **42** | Совершенствование упражнений гимнастики:«лодочка», «рыбка», «кольцо»; кувырок в сторону. Повторение упражнений на узкой рейке гим.скамейки: приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене. Игра «Салкивыручалки |  |  | Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют упражнения «лодочка», «рыбка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; упражнения на узкой рейке гим.скамейки; повторяют правила и играют в игру «Салкивыручалки» |
| **43** | Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «рыбка», «кольцо». Совершенствование упражнений на узкой рейке гим. скамейки. Игра «Салки-выручалки». |  |  |
| **44** | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом» |  |  | Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полушпагат», соединяют их в комбинацию и выполняют, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом» |
| **45** | Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации Игра «Займи обруч» ***Повторение пройденного материала*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полушпагат», соединяют их в комбинацию и выполняют, повторяют правила и играют в игру «Займи обруч» |
| **46** | Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом» |  |  | Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют гимнастическую комбинацию и выполняют ее на оценку; играют в игру «Салки с мячом» |
| **47** | Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловишки с хвостиком»  |  |  | Выполняют ОРУ с веревочкой; разучивают и выполняют эстафеты с предметами и различными видами движений; играют в игру с веревочкой «Ловишки с хвостиком» |
| **48** | Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Игра «Салкиноги от земли» |  |  | Выполняют ходьбу и бег, ОРУ, повторяют и выполняют эстафеты с кувырком вперед, «мостиком», ползаньем «попластунски», лазаньем по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие; повторяют правила и играют в игру «Салкиноги от земли» |
| **49** | Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж и палок. Ходьба на лыжах. Игра «По местам» |  |  | Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; подбирают по размеру ботинки, лыжи и палки; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу; играют в игру «По местам»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу |
| **50** | Совершенствование навыков ходьбы на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка» |  |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение по лыжне;повторяют правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу |
| **51** | Совершенствование ступающего и скользящего шагов без палок; поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км |  |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику поворота переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж и выполняют поворот на месте; двигаются ступающим и скользящим шагом по лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу |
| **52** | Повторение подъемов на склон и спуск в низкой стойке без палок. Совершенствование навыков передвигаться скользящим шагом по дистанции 1 км со средней скоростью. |  |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют способы подъемов на склон: «лесенкой», «елочкой», спуск в низкой стойке; выполняют движение скользящим шагом по дистанции 1км со средней скоростью; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школ |
| **53** | Обучение поворотам приставным шагом при прохождении дистанции скользящим шагом. Совершенствование подъемов на лыжах различными способами, спуска в основной стойке и торможению палками. |  |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют способы и технику подъема на склон: «лесенкой», «елочкой» , спуск в основной стойке;разучивают повороты приставным шагом в движении и выполняют при движение скользящим шагом по дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу |
| **54** | Совершенствование различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе.Игра « Кто дольше прокатится».  |  |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют различные виды торможения и поворотов при спуске с палками и без, выполняют подъем и спуск в игре «Кто дольше прокатится »; проходят дистанцию 1.5 км скользящим шагом в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу |
| **55** | Освоение техники лыжных ходов. Повторение попеременного двухшажного хода без палок и с палками. |  |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют лыжные ходы, технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне без палок; повторяют работу рук и выполняют движение с палками; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу |
| **56** | Разучивание одновременных ходов Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом |  |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику одновременных ходов; выполняют одновременный безшажный и одношажный хода; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют его на лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу |
| **57** | Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование навыков передвижения одновременными ходами. Обучение чередованию ходов |  |  | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают поворот «упором» и выполняют в движении; повторяют технику одновременных ходов и выполняют передвижение по дистанции чередуя одновременные и попеременный хода; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школ |
| **58** | Совершенствование поворотов на месте и в движении. Закрепление навыков падения на бок на месте и в движении под уклон; чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Разучивание игры «Затормози до линии» |  |  | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют падение на бок на месте и в движении, играют в игру «Затормози до линии»; повторяют повороты на месте и в движении; проходят по дистанции чередуя разученные хода; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу |
| **59** | Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1.5км Игра «Охотники и олени |  |  | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику лыжных ходов и выполняют передвижение по дистанции чередуя хода 1.5км.; играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу |
| **60** | Повторение торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1.5км. в медленном темпе |  |  | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют торможение лыжами «плугом»; выполняют передвижение по дистанции до 1.5км. в медленном темпе, применяя торможение «плугом»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу |
| **61** | Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Совершенствование подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 1.8км. |  |  | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют и выполняют движение на лыжах «змейкой»; подъем в горку ступающим шагом прямо и косо, «елочкой», «лесенкой»; передвигаются по дистанции 1.8км. в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу |
| **62** | Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе***Повторение пройденного материала*** |  |  | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 2км. в среднем темпе, применяя ранее изученные хода, повороты, подъемы, спуск, торможение; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу |
| **63** | Развитие скоростносиловых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени. Разучивание игры «Подними предмет» |  |  | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне дистанцию 1.5км в быстром темпе без учета времени; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу |
| **64** | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире» |  |  | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют на лыжах в игру «На буксире» и другие игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу |
| **65** | Правилами безопасности при разучивании элемeнтов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы» |  |  | Повторяют правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы» |
| **66** | Совершенствовавание передач и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки» |  |  | Выполняют упражнения с большим мячом; повторяют способы передачи мяча в парах : снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку, от плеча; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; повторяют правила и играют в игру «Охотник и утки» |
| **67** | Разучивание упражнений с мал. мячами. Повторение способов бросков и ловли мал. мяча. Игра «Мяч соседу» |  |  | Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют способы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол ; повторяют правила и играют в игру «Мяч соседу» |
| **68** | Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча. Повторение бросков мяча одной рукой в цель. Игра «Мяч среднему» |  |  | Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; повторяют и выполняют броски одной рукой в цель; играют в игру «Мяч среднему» |
| **69** | Совершенствование упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка» |  |  | Повторяют ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; способы бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка» |
| **70** | Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга»***Зачет*** |  |  | Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в движении разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выполняют ведение на месте на оценку;повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга» |
| **71** | Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом»***Зачет*** |  |  | Выполняют ОРУ; повторяют ведение в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с мячом» |
| **72** | Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Игра «Бросок мяча в колонне»  |  |  | Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски; повторяют правила и играют в игру «Бросок мяча в колонне» |
| **73** | Развитие двигательных качеств, выносливости, быстроты в бросках мяча в кольцо после ведения. Повторение передач мяча в парах. Игра «Мяч по кругу»***Повторение пройденного материала*** |  |  | Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски одной и двумя руками после ведения; повторяют передачи мяча в парах разными способами; повторяют правила и играют в игру «Мяч по кругу» |
| **74** | Совершенствование баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Повторение ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Гонка мячей в колонне»***Зачет*** |  |  | Выполняют ОРУ; повторяют передачи мяча в парах на месте и выполняют на оценку; выполняют передачу мяча после ведения в паре; ведение мяча с изменением направления движения; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне» |
| **75** | Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, с изменением направления движения; бросок в кольцо. Игра «Вышибалы»***Повторение пройденного материала*** |  |  | Выполняют ОРУ; выполняют ведение мяча в движении приставным шагом прямо и боком (правым, левым),с изменением направления движения; бросок в кольцо после ведения; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы» |
| **76** | Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Вышибалы двумя мячами» |  |  | Выполняют ОРУ без предмета; повторяют способы бросков набивного мяча, повторяют правильную технику броска набивного мяча изза головы, выполняют броски в парах; разучивают правила и играют в игру «Вышибалы двумя мячами» |
| **77** | Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча изза головы. Игра «Горячая картошка» |  |  | Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски набивного мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, изза головы, выполняют броски в парах; выполняют броски изза головы на оценку ; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка» |
| **78** | Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом |  |  | Выполняют сами ранее разученные общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с ведением, передачей, броском мяча в корзину |
| **79** | ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» |  |  | Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют общеразивающие упражнения с бол. мячом; вспоминают какие бывают игры с мячом через сетку; повторяют передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч» |
| **80** | Совершенствование бросков мяча через сетку: одной и двумя руками от плеча, сверху изза головы, снизу; ловли высоко летящего мяча. Игра «Выстрел в небо» |  |  | Повторяют ОРУ с бол. мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху изза головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; повторяют правила и играют в игру «Выстрел в небо» |
|
| **81** | Повторение подачи мяча через сетку двумя руками изза головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Пионербол» |  |  | Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками изза головы и одной рукой от плеча; повторяют отжимание от пола и выполняют на результат; повторяют правила и играют в игру «Пионербол» |
| **82** | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» |  |  | Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол» |
| **83** | Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»***Повторение пройденного материала*** |  |  | Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют подачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол» |
| **84** |  ТБ при обучении элементам футбола.Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей» |  |  | Повторяют ТБ при обучении элементам игры в футбол; выполняют ОРУ; повторяют технику и выполняют ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии и по дуге; повторяют приседание; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей» |
| **85** | Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Слалом с мячом» |  |  | Выполняют ОРУ; повторяют технику ведение мяча внутренней и внешней частью стопы и выполняют ведение разными способами с остановкой по сигналу и «змейкой» с обводкой стоек; выполняют приседание за 1 мин. На результат; повторяют правила и играют в игру «Слалом с мячом» |
| **86** | Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра «Футбольный бильярд» |  |  | Выполняют ОРУ; повторяют технику остановки катящегося мяча внутренней частью стопы; знакомятся с игрой вратаря, выполняют пенальти в ворота; повторяют правила и играют в игру «Футбольный бильярд» |
| **87** | Повторение передачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонгирование ногой. Игра в мини футбол по упрощенным правилам. |  |  | Выполняют ОРУ; повторяют и выполняют передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед; разучивают и выполняяют жонглирование мяча ногой; повторяют правила и играют в мини футбол по упращенным правилам |
| **88** | Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место» |  |  | Повторяют ТБ на уроках легкой атлетики; выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; повторяют подтягивание на перекладине из положения виса лежа (девочки), вис стоя(мальчики) и выполняют на оценку; повторяют правила и играют в игру «Пустое место» |
| **89** | Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» |  |  | Выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок на гимнастический мат; повторяют прыжок в длину с места; выполняют эстафету «Кто дальше прыгнет» |
| **90** | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры.Игра «Дни недели» |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на результат; повторяют прыжки через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега;играют в игру «Дни недели» |
| **91** | Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игрыэстафеты с гимнастическими палками. |  |  | Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками; повторяют прыжок в длину с разбега на гимнастический мат и выполняют его на оценку; выполняют эстафеты с гимнастическими палками |
| **92** | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» |  |  | Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; ОРУ с гимнастическими палками; контролируют пульс; выполняют упражнения на гибкость и сдают на оценку наклон вперед из положения стоя; повторяют технику и выполняют прыжок в высоту;повторяют правила и играют в игру «Космонавты» |
| **93** | Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Космонавты» |  |  | Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине;прыжок в высоту с разбега; играют в игру «Космонавты» |
| **94** | Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята» |  |  | Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с мал. мячом; повторяют броски малого мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята» |
| **95** | Разучивание упражнений со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой; бросков мал.мяча в цель.Игра на внимание «Угадай кто ушел» |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой;повторяют способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки;выполняют броски мал.мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел» |
| **96** | Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу» |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют как выполняются прыжки со скакалкой в тройках (двое вращают, третий прыгает), делятся на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; повторяют правила и играют в игру «Кто сказал мяу» |
| **97** |  Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота» |  |  | Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежа и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; повторяют технику высокого и низкого старта, выполняют бег с ускорением, бег 30м; повторяяют правила и играют в игру «Золотые ворота» |
| **98** | Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота» |  |  | Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют технику «челночного бега» и выполняют бег 3\*10м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота» |
| **99** | Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3\*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом» |  |  | Выполняют бег на выносливость до 3х мин.; ОРУ; челночный бег 3\*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом» |
| **100** | Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется» |  |  | Выполняют бег до 5ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание мал.мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется» |
| **101** | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи» |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи» |
| **102** | Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием. |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием. |