

МОУ «Новоакшинская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
на заседании МО учителей
начальных классов
Руководитель МО
Панькина Е.И. /Панькина Е.И./
Протокол № 1
от «31» 08 2022г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
Лушкина Е.Р. /Лушкина Е.Р./
«31» 08 2022 г.

«Утверждено»
Директор школы
Старостина С.В. /Старостина С.В./
«07» 09 2022 г.



Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
в 3 классе

Составитель: Панькина Е.И.,
учитель начальных классов

2022-2023 учебный год

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 3 класса обучающимися с ОВЗ разработана на основе адаптированной программы по физической культуре и федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, а также адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся школы. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ – это образовательная программа, адаптированная для обучения обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Важнейшие задачи образования в начальной школе обучающихся с ОВЗ (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на обучающихся с ОВЗ.

реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачи на уроках физической культуры в классах с ОВЗ:

забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;

улучшение функций нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;

комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;

создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;

разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;

развитие общей, сенсомоторной и рече-двигательной моторики;

развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;

формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;

обогащение познавательной сферы;

развитие коммуникативной инициативы и активности;

построение двигательного режима.

Основной формой проведения уроков с обучающимися является урок-игра.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе обучающихся с ОВЗ является освоении основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании. Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека. Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами освоения предмета «Физическая культура» являются:

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

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном

влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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

Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач. Выпускник начальной школы должен уметь:

- использовать все формы физкультурной деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);
- целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз;
- проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений;
- вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 3-го года обучения

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся в третьем классе научатся: различать и сравнивать различные формы физической культуры, их направленность; раскрывать правила составления комплексов упражнений для разных форм физической культуры; перечислять упражнения для развития равновесия; наблюдать за действиями спортсменов.

Обучающие получают возможность научиться: планировать и организовать использование различных форм занятий физической культурой в режиме дня; разъяснять основы развития быстроты.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: перечислять правила составления режима дня; составлять комплексы утренней гимнастики; наблюдать и запоминать упражнения, предлагаемые учителем, тренером и другими участниками учебного процесса; разъяснять роль дыхания и называть упражнения для формирования правильного дыхания; перечислять основные принципы закаливания.

Обучающиеся получают возможность научиться: понимать и объяснять механизмы закаливания; организовать самостоятельное закаливание организма; перечислять названия и значение витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека; наблюдать за здоровым образом жизни окружающих людей.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: обосновывать значение дыхания для физической и спортивной деятельности; перечислять упражнения, формирующие правильное дыхание и развивающие дыхательную систему.

Обучающиеся получают возможность научиться проводить наблюдения за собственным дыханием в покое, в быту и во время занятий физической культурой.

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся узнавать спортивные эстафеты в разных видах спорта; перечислять и сравнивать особенности стилей плавания; объяснить роль участников спортивной тренировки; перечислять основные правила и приемы игры в волейбол.

Обучающиеся получают возможность научиться: перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься третьеклассникам; узнавать отличительные черты видов спорта из программы Олимпийских игр. В

результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся: излагать факты истории физической культуры в видах спорта из школьной программы; перечислять символы и атрибуты Олимпийских игр.

Обучающиеся получают возможность научиться узнавать талисманов Олимпийских игр.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся в третьем классе научатся:

- выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений, комплексы упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки;

- выполнять физические упражнения для развития физических качеств: быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости ;

- выполнять прыжки в длину с места и разбега; передвигаться на лыжах с палками; самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; играть в пионербол; выполнять акробатические упражнения (стойки, перекувырки, висы);

Обучающиеся получают возможность научиться: лазать по канату (3 метра); играть в баскетбол по упрощенным правилам; уверенно передвигаться на коньках по прямой и по повороту; выполнять упражнения дыхательной гимнастики.

Ожидаемые результаты формирования УУД к концу 3-го года обучения

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» является:

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

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;

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

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

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

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

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» является:

- соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
- использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
- ведение здорового образа жизни с активным применением знаний областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технология»;
- участие в спортивной жизни класса, школы;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками в спортивно – игровой деятельности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является:

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

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

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- целенаправленно составлять и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз;

- проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений;

- вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

Содержание начального общего образования по учебному предмету

Программа состоит из двух разделов – теоретической и практической части.

Содержание **раздела теоретической подготовки** включает пять содержательных блоков.

Блок №1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Содержание различных форм физической культуры. Способ передвижения: бег. Особенности спринта в лёгкой атлетике. Новые подвижные игры. Гимнастика: лазание по канату и упражнения для развития равновесия. Спортивная экипировка для занятий в зимнее время. Физические качества: быстрота и основы методики её развития.

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» учащиеся научатся:

- различать и сравнивать различные формы физической культуры, их направленность;
- раскрывать правила составления комплекса упражнений для различных форм физической культуры;
- перечислять упражнения для развития равновесия;
- наблюдать за действиями спортсменов.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать и организовывать использование различных форм занятий физической культурой в режиме дня;
- разяснять основы быстроты.

Блок №2. Здоровый образ жизни.

Правила составления режима дня. Комплексы утренней гимнастики: упражнения с предметами. Усложнение комплекса для формирования осанки. Комплексы для профилактики плоскостопия. Дыхание: упражнения для формирования правильного дыхания. Основы закаливания. Роль витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» учащиеся научатся:

- перечислять правила составления режима дня;
- составлять комплексы утренней гимнастики;
- наблюдать и запоминать упражнения, предлагаемые учителем;
- разяснять роль дыхания и называть упражнения для формирования правильного дыхания;
- перечислять основные принципы закаливания.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать и объяснять механизм закаливания;
- организовывать самостоятельное закаливание организма;
- перечислять названия и значение витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека;
- наблюдать за здоровым образом жизни окружающих людей.

Блок №3. Начальные основы анатомии человека.

Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Процесс дыхания.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» учащиеся научатся:

- обосновывать значение дыхания для физкультурной и спортивной деятельности;
- перечислять упражнения, формирующие правильное дыхание и развивающие дыхательную систему.

Обучающиеся получают возможность научиться проводить наблюдения за собственным дыханием в покое, в быту и во время занятий физической культурой.

Блок №4. Спорт.

Спортивные эстафеты. Волейбол: основные правила и технические приёмы игры. Понятия: спортивная тренировка, тренер, спортсмен. Виды спорта, которыми можно заниматься с 9-10 лет: биатлон, волейбол, водное поло, гандбол, велоспорт, фехтование, скалолазание, конный спорт.

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» учащиеся научатся:

- узнавать спортивные эстафеты в различных видах спорта;
- объяснять роль участников спортивной тренировки;
- перечислять и применять основные правила и приёмы игры в волейбол.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься третьеклассникам;
- узнавать отличительные черты видов спорта из программы Олимпийских игр.

Блок №5. «История физической культуры и Олимпийское образование»

История появления и значение лыж. Символы олимпийских игр. Программа и талисманы Олимпийских игр.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры и Олимпийское образование» учащиеся научатся:

- излагать факты истории физической культуры в видах спорта из школьной программы;
- перечислять символы и атрибуты Олимпийских игр.

Обучающиеся получают возможность научиться узнавать талисманы Олимпийских игр.

Содержание **раздела физической подготовки** включает освоение и совершенствование разных способов передвижения человека, использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол и другие доступные для образовательного учреждения; гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в благоприятный возрастной период.

Тематическое планирование практической части, с одной стороны, сохраняет традиционные содержание и порядок изучаемых тем, с другой стороны, стандарт представляет педагогу выбрать средства и методы физического воспитания исходя из возможностей учебного учреждения, опыта и интересов учителя, и обучающихся.

При организации уроков физической культуры в начальной школе необходимо помнить, что основной метод – игровой.

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет
Контрольные нормативы (тестирование) для учащихся 1-4 классов**

Кон-ные упр-ния	Двиг-ные способности	Возраст	Мальчики			Девочки		
			3	4	5	3	4	5
		7	100	115	127	85	110	120
Прыжок		8	110	125	140	90	120	132
в длину		9	120	140	152	110	132	142
с места	Скоростно- силовые	10	130	152	163	120	142	152
		7	11	13	14	10	12	13
Подъем	способности	8	12	14	15	11	13	14
туловища		9	13	15	16	12	14	15
		10	14	16	17	13	15	16
		7	11,2-10,9	10,8-10,3	10,2-9,9	11,7-11,4	11,3-10,6	10,5-10,2
Чел.бег	Коорд-ные	8	10,4-10,1	10,0-9,5	9,4-9,1	11,2-10,8	10,7-10,1	10,0-9,7
3*10м	способности	9	10,2-10,0	9,9-9,3	9,2-8,8	10,8-10,2	10,3-9,7	9,6-9,3
		10	9,9-9,6	9,5-9,0	8,9-8,6	10,4-10,1	10,0-9,5	9,4-9,1
		7	1	3	4	2	4	6
Наклон	Гибкость	8	1	3	5	2	4	7
вперед		9	2	4	6	2	5	8
		10	2	4	7	3	6	9
		7	5	10	13	3	6	8
Отжим.	Силовые	8	6	13	15	3	7	9
	способности	9	7	14	17	4	8	10
		10	8	15	19	4	9	11
		7	1	3	4	2	8	12
Подтяг.		8	1	3	4	3	10	14
		9	1	4	5	3	11	16
		10	1	4	5	4	13	18
Бег 30м	Скор-ные	9	>6,8	6,7-5,7	5,6-5,1	>7,0	6,9-6,0	5,9-5,3
	способности	10	>6,6	6,5-5,6	5,5-5,1	>6,6	6,5-5,6	5,5-5,2
Метание	Скор.	8	16	21	23	6	10	13
мяча на	сил.	9	18	23	25	8	12	15
дальность	способности	10	20	25	27	10	14	17
		7-30сек.	24	36	42	30	42	48
Скакалка	Вын-сть	8-30сек	48	58	68	50	60	70
		9-30сек	52	62	72	58	68	78
		10-30сек	56	68	80	65	75	85

Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура», 3 класс

№ п/п	Название темы	Всего часов	Дата	
			План	Факт
1	Теоретическая подготовка	2		
1.1	Вводный инструктаж по ТБ. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями Комплекс утренней гимнастики №1	1		
1.2	Лёгкая атлетика: бег. Спринт в лёгкой атлетике.	1		
2	Физическая подготовка	15		
2.1	Обучать технике движения во время ходьбы и бега. Игра «Белые медведи».	1		
2.2	Обучение ходьбе через препятствия, бегу с максимальной скоростью. Игра «Змея».	1		
2.3- 2.4	Закрепление ходьбы через препятствия. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Команда быстроногих».	2		
2.5	Сдача контрольного норматива – бег 60м . Игра «К своим флажкам»	1		
2.6	Разучивание прыжка в длину с места. Игра «Мяч соседу».	1		
2.7	Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки»	1		
2.8	Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Лиса и куры».	1		
2.9	Разучивание прыжка в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Попади в мяч».	1		
2.10	Совершенствование прыжка в длину с разбега. «Попади в мяч»	1		
2.11	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Игра «Гуси-лебеди».	1		
2.12	Сдача контрольного норматива –прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Пустое место»	1		
2.13	Обучение метанию малого мяча с места на дальность. Игра «Зайцы в огороде».	1		
2.14	Совершенствование метания малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра	1		

	«Кто дальше бросит».			
2.15	Сдача контрольного норматива – метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».	1		
1	Теоретическая подготовка	1		
1.3	Режим выходного дня. Спортивная одежда: термобельё. Комплекс утренней гимнастики №2	1		
2	Физическая подготовка	18		
2.16	Инструктаж по ТБ. Обучение командам: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся».	1		
2.17	Обучение перекатам и группировке с последующей опорой руками за головой. Игра «Спортивные эстафеты».	1		
2.18	Обучение стойке на лопатках, технике выполнения моста из положения лежа на спине. Игра: «Что изменилось?»	1		
2.19	. Закрепление перекатов и группировки с последующей опорой руками за головой. Игра «Совушка».	1		
2.20	Закрепление выполнения команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Игра «Западня».	1		
2.21	Совершенствование выполнения команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Игра «Что изменилось?»	1		
2.22	Совершенствование стойки на лопатках, мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?»	1		
2.23	Обучение технике виса стоя и лежа, на согнутых руках, подтягиванию в виси.	1		
2.24	Обучение упражнениям в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1		
2.25	Совершенствование виса стоя и лежа, на согнутых руках. Игра «Отгадай, чей голосок».	1		
2.26	Совершенствование упражнений в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1		
2.27	Учет построения в две шеренги, виса стоя и лежа, на согнутых руках, подтягивания в виси.	1		

2.28	Обучение опорному прыжку, лазанию по гимнастической скамейке. Игра «Посадка картофеля»	1		
2.29	Совершенствование лазания по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля»	1		
2.30	Обучение лазанию по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля»	1		
2.31	Закрепление лазания по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля».	1		
2.32	Обучение ходьбе приставными шагами по бревну (высота до 1 м). перелезанию через гимнастического коня..Игра «Не ошибись».	1		
2.33	Совершенствование лазания по гимнастической стенке, канату. Игра «Аисты».	1		
1	Теоретическая подготовка	1		
1.4	Основы закаливания. Усиление комплекса для формирования правильной осанки.	1		
2	Физическая подготовка	11		
2.34	Разучивание подвижных игр: «Заяц без логова», «Удочка».	1		
2.35	Совершенствование подвижных игр: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1		
2.36	Разучивание подвижных игр: «Кто обгонит», Через кочки и пенечки».	1		
2.37	Совершенствование подвижных игр: «Кто обгонит», Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1		
2.38	Разучивание подвижных игр: «Наступление», «Метко в цель».	1		
2.39	Совершенствование подвижных игр: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1		
2.40	Разучивание подвижных игр: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».	1		
2.41	Совершенствование подвижных игр: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1		
2.42	Разучивание подвижных игр: «Вызов номеров», «Защита укреплений».	1		

2.43	Совершенствование подвижных игр: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.	1		
2.44	Игры-эстафеты.	1		
1	Теоретическая подготовка	2		
1.5	История появления и значение лыж. Символы Олимпийских игр. Программа и талисманы Олимпийских игр.	1		
1.6	Техника безопасного поведения при занятиях физ.упражнениями на улице зимой. Комплекс утренней гимнастики №3	1		
2	Физическая подготовка	18		
2.45	Обучение технике одновременного бесшажного хода на лыжах. Подвижная игра «Снежки».	1		
2.46	Обучение технике одновременного двухшажного хода на лыжах. Игра «Попади снежком в цель»	1		
2.47	Обучение подъему «елочкой», «полуелочкой».	1		
2.48	Обучение технике спуска в основной, низкой и высокой стойках. Игра «Лисенок-медвежонок»	1		
2.49	Обучение поворотам переступанием в движении.	1		
2.50	Обучение технике передвижения скользящим шагом с палками. Игра «Кто быстрее?»	1		
2.51	Закрепление ходьбы скользящим шагом с палками. Игра «Кто быстрее?»	1		
2.52	Обучение технике спуска с пружинистым изменением глубины стойки. Игра «День и ночь»	1		
2.53	Совершенствование спусков с легким подскоком.	1		
2.54	Совершенствование передвижения скользящим шагом. Игра «Не задень»	1		
2.55	Совершенствование техники спуска с поочередным приподниманием носков лыж	1		
2.56	Совершенствование подъемов «елочкой», «полуелочкой». Игра «Кто быстрее?»	1		
2.57	Обучение поворотам на месте переступанием вокруг пяток лыж, носков лыж	1		
2.58	Совершенствование поворотов на месте. Метание снежков на дальность	1		
2.59	Контроль умения передвигаться скользящим шагом. Прохождение дистанции до 600м на скорость.	1		
2.60	Совершенствование техники подъёмов на склон ступающим шагом и «лесенкой», спуска в основной стойке.	1		
2.61	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра «Быстрый лыжник»	1		
2.62	Соревнование по лыжным гонкам среди мальчиков и девочек на дистанции 1000м	1		

1	Теоретическая подготовка	2		
1.7	Мой организм: опорно – двигательный аппарат. Пальчиковая гимнастика. Комплекс утренней гимнастики №4	1		
1.8	Виды спорта: биатлон, волейбол, велоспорт, баскетбол, футбол. Понятия: « тренер, спортсмен, спортивная тренировка».	1		
2	Физическая подготовка	12		
2.63	Баскетбол. Обучение ловле и передаче баскетбольного мяча в движении. Игра «Передал - садись».	1		
2.64	Обучение броскам баскетбольного мяча в цель. Игра «Передал - садись».	1		
2.65	Закрепление бросков баскетбольного мяча в цель. Игра «Передал - садись».	1		
2.66	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении, бросков в цель. Игра «Передал - садись».	1		
2.67	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении, бросков в цель. Игра «Передал - садись».	1		
2.68	Обучение ловле и передаче мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
2.69	Закрепление ловли и передачи мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
2.70	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте в треугольниках, квадратах.	1		
2.71	Совершенствование ловли и передачи мяча по кругу на месте в треугольниках, квадратах. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
2.72	Обучение ведению и передаче баскетбольного мяча двумя руками от груди. Бросок в кольцо. Игра «Мяч ловцу»	1		
2.73	Закрепление ведения и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди. Бросок в кольцо. Игра «Мяч ловцу»	1		
2.74	Совершенствование ведения мяча, передачи, броска в кольцо. Контроль броска мяча в кольцо.	1		
1	Теоретическая подготовка	1		
1.9	Мой организм: артерии и вены, лёгкие.	1		
2	Физическая подготовка	10		
2.75	Волейбол. Обучение стойке волейболиста, перемещению, положению рук в волейболе.	1		
2.76	Обучение передаче мяча сверху. Разучивание игры «Пионербол»	1		
2.77	Закрепление передачи мяча сверху, правил игры «Пионербол»	1		
2.78	Обучения приему мяча снизу двумя руками. Игра «Пионербол»	1		

2.79	Закрепление приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники передачи мяча сверху.	1		
2.80	Обучение нижней прямой подачи мяча. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	1		
2.81	Закрепление нижней прямой подачи мяча. Игра «Пионербол»	1		
2.82	Совершенствование навыков волейбольных передач. Игра «Пионербол»	1		
2.83 - 2.84	Упражнения с волейбольным мячом. Игра «Пионербол»	2		
1	Теоретическая подготовка	11		
1.10	Белки, жиры и углеводы. Витамины. Биологически значимые элементы.	1		
2	Физическая подготовка	8		
2.85	Обучение технике бега по пересеченной местности. Игра «Салки на марше». Инструктаж по ТБ	1		
2.86	Совершенствование бега по пересеченной местности. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Команда быстроногих».	1		
2.87	Сдача контрольного норматива – бег 60м . Игра «К своим флажкам»	1		
2.88	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди».	1		
2.89	Совершенствование бросков и ловли малого мяча. Разучивание игры «Лапта»	1		
2.90	Сдача контрольного норматива – метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Перебежка с выручкой».	1		
2.91	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1		
2.92	Сдача контрольного норматива –прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Пустое место»	1		
	Итого:	102		