Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

 «Средняя общеобразовательная школа №7»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотренона заседанииметодическогообъединенияПротокол № 1«03» августа 2020 г. | Согласовано: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе А.В.Тимашова \_\_\_\_\_\_\_ «03» августа 2020 г.  | Утверждаю:Директор школыИ.В. Свалова\_\_\_\_\_\_\_\_\_приказ № 75от «04» августа 2020 г. |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

для обучающихся с ТНР (вариант 5.1)

|  |
| --- |
| Составитель: Пермякова М.Б., 1КК |

Предмет: Физическая культура

Класс: 1

 г. Сухой Лог

 2020г.

**1 . Пояснительная записка**

* 1. *Концепция рабочей программы для детей с тяжелыми нарушениями речи*

 Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (далее –ТНР) (вариант 5.1)муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения – средней общеобразовательной школа №7 определяет содержание и организацию образовательной деятельности обучающихся с ТНР с учетом образовательных потребностей и запросов участников образовательных отношений.

 К особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с ТНР относятся:

- выявление в максимально раннем периоде обучения детей группы риска (совместно со специалистами медицинского профиля) и назначение логопедической помощи на этапе обнаружения первых признаков отклонения речевого развития;

- организация логопедической коррекции в соответствии с выявленным нарушением перед началом обучения в школе; преемственность содержания и методов дошкольного и школьного образования и воспитания, ориентированных на нормализацию или полное преодоление отклонений речевого и личностного развития;

- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося и степени выраженности его речевого недоразвития;

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание предметных и коррекционно-развивающей областей и специальных курсов, так и в процессе индивидуальной/подгрупповой логопедической работы;

- создание условий, нормализующих/компенсирующих состояние высших психических функций, анализаторной, аналитико-синтетической и регуляторной деятельности на основе обеспечения комплексного подхода при изучении обучающихся с речевыми нарушениями и коррекции этих нарушений;

- координация педагогических, психологических и медицинских средств воздействия в процессе комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения;

- получение комплекса медицинских услуг, способствующих устранению или минимизации первичного дефекта, нормализации моторной сферы, состояния высшей нервной деятельности, соматического здоровья;

- возможность адаптации основной общеобразовательной программы при изучении содержания учебных предметов по всем предметным областям с учетом необходимости коррекции речевых нарушений и оптимизации коммуникативных навыков учащихся;

- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;

- индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ТНР;

- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики развития речевых процессов, исходя из механизма речевого дефекта;

- применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию «обходных путей» коррекционного воздействия на речевые процессы, повышающих контроль за устной и письменной речью;

- возможность обучаться на дому и/или дистанционно при наличии медицинских показаний;

- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации путем максимального расширения образовательного пространства, увеличения социальных контактов, обучения умению выбирать и применять адекватные коммуникативные стратегии и тактики;

- психолого-педагогическое сопровождение семьи с целью ее активного включения в коррекционно-развивающую работу с ребенком, организация партнерских отношений с родителями.

*Программа коррекционной работы Школы*  включает взаимосвязанные направления, которые отражают её **содержание:**

• диагностическая работа;

• коррекционно-развивающая работа;

• консультативная работа;

• информационно-просветительская работа.

***Диагностическая работа*** включает:

• раннюю (с первых дней пребывания обучающегося в Школе) диагностику отклонений в развитии и анализ причин трудностей адаптации:

• комплексный сбор сведений об обучающемся на основании диагностической информации от специалистов Школы;

• определение уровня актуального и зоны ближайшего развития обучающегося указанной категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, выявление его резервных возможностей;

• изучение развития эмоционально-волевой сферы и личностных особенностей

обучающихся:

• изучение социальной ситуации развития и условий семейного воспитания ребёнка;

• изучение адаптивных возможностей и уровня социализации обучающегося указанной категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

•системный разносторонний контроль специалистов за уровнем и динамикой развития ребёнка;

• анализ успешности коррекционно-развивающей работы.

***Коррекционно-развивающая***работа обеспечивает своевременную специализированную помощь (поддержку) в освоении базового содержания образования и коррекции нарушений устной речи, коррекции и профилактике нарушений чтения и письма, препятствующих полноценному усвоению программы по всем предметным областям, способствует формированию универсальных учебных действий у указанной категории обучающихся с ОВЗ (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных),

Коррекционно-развивающая работа включает:

• выбор оптимальных для развития указанной категории обучающихся с ОВЗ с коррекционных программ/методик, методов и приёмов обучениям в соответствии с его особыми образовательными потребностями;

• организацию и проведение педагогами и специалистами индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений развития и трудностей обучения (согласно расписанию коррекционно-развивающих занятий специалистов);

• системное воздействие на учебно-познавательную деятельность обучающегося в динамике образовательного процесса, направленное на формирование универсальных учебных действий и коррекцию отклонений в развитии;

*•* коррекцию и развитие высших психических функций;

• развитие эмоционально-волевой и личностной сфер указанной категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и психокоррекцию его поведения;

•социальную защиту указанной категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в случаях неблагоприятных условий жизни при психотравмирующих обстоятельствах.

*Консультативная* работа обеспечивает непрерывность специального сопровождения указанной категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий обучения, воспитания, коррекции развития и социализации обучающихся.

Консультативная работа включает:

• выработку совместных обоснованных рекомендаций по основным направлениям работы с обучающимся, единых для всех участников образовательного процесса:

• консультирование специалистами педагогов по выбору индивидуально-ориентированных методов и приёмов работы с обучающимся;

• консультативную помощь семье в вопросах выбора стратегии воспитания и приёмов коррекционного обучения ребёнка.

*1.2.Нормативно-правовые документы*

 Настоящая адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи по физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ о «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции приказов от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357 , от 18.12.2012 №1060);

***-***Примерной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи / Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

-Примерной основной образовательной программы начального общего образования

**2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

***В области познавательной культуры***: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями.

***В области нравственной культуры***: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой деятельности;

***В области трудовой культуры***: умение планировать режим дня, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

***В области эстетической культуры***: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры***: находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры***: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, отжимание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

***В области познавательной культуры***: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***В области нравственной культуры***: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры***: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения; организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

***В области эстетической культуры***: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры***: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

***В области физической культуры***: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:*** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни; ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***В области нравственной культуры:*** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:*** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:*** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:*** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:*** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий; вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; выполнять передвижения на лыжах различными способами; выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств по нормативам физической подготовки.

*К концу учебного года учащиеся научатся:*

* по разделу *«Знания о физической культуре» —* выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, гимнастики, спортивных игр), рассказывать историю появления мяча и футбола, баскетбола и волейбола;
* по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис весом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, кувырок назад, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись), проходить станции круговой тренировки, лазать по канату, выполнять разминки на месте, в движении, с гимнастическими палками, средними мячами, подтягиваться, отжиматься;
* по разделу *«Легкая атлетика»* — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и метание на точность, прыгать в длину с места и с разбег, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 *м.*
* по разделу *«Лыжная подготовка» —* передвигаться на лыжа скользящим шагом без палок, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием без прыжка, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 1 км играть в подвижные игры на лыжах «Догони» и «Кто быстрее»;
* по разделу *«Подвижные и спортивные игры»* — выполнять пас ногами и передачи руками, ведение мяча ногами и руками, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Волк во рву», «Осада города», «Штурм», «Удочка»,

**3. Содержание курса «Физическая культура»**

***Знания о физической культуре***

**Физическая культура.**Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.**История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.**Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической**подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные **игры и развлечения.**Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

***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.**Г***имнастика с основами акробатики.****Организующие команды и приёмы.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.*Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.*Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.*Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок с*разбега через гимнастического козла.

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

***Лёгкая атлетика.****Беговые упражнения:*с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением 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 цель и на дальность.

***Лыжные гонки.***Обучение стойке лыжника; передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

***Подвижные и спортивные игры.****На материале гимнастики с основами акробатики:*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:*специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

***Общеразвивающие упражнения***

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

*Подготовка и проведение соревновательных мероприятий*

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

**Тематическое планирование, физическая культура, 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема урока | Число часовв | Содержание |
| Первая часть (67 ч.) |
| Знания о физической культуре (3 ч.) |
| Физическая культура | 1 | Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря. |
| Из истории физической культуры | 1 | История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества. |
| Физические упражнения | 1 | Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека. |
| Способы физкультурной деятельности (3 ч.) |
| Самостоятельные занятия | 1 | Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. |
| Самостоятельные наблюдения за физическими показателямиразвитием и физической подготовленностью | 1 | Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). |
| Самостоятельные игры и развлечения | 1 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре. |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.) |
| Физкультно- оздоровительная деятельность | 2 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность (59 ч.) |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **16** |  |
| Акробатика.Строевые упражнения | 5 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. |
| Равновесие.Строевые упражнения | 5 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи.Развитие координационных способностей. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры. |
| Опорный прыжок, лазание | 6 | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. |
| **Лёгкая атлетика** | **14** |  |
| Ходьба и бег | 5 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры. |
| Прыжки | 4 | Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. |
| Метание мяча | 5 | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| **Лыжные гонки** | **12** |  |
| Лыжная подготовка | 12 | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования. |
|  Подвижные и спортивные игры | 17 | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.На материале легкой 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 – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. |
| Вторая часть (32 ч.) |
| Подвижные игры с элементами спорта (22 ч.) |
| – подвижные игры на основе баскетбола– подвижные игры на основе мини-футбола– подвижные игры на основе гандбола– подвижные игры на основе настольного тенниса– подвижные игры и национальные виды спорта народов Россиипо выбору учителя | 22 | Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе гандбола, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся. |
| Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч.) |
| Подготовка и проведение соревновательных мероприятий | 10 | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре. |

**4. Календарно-тематическое планирование, физическая культура, 1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата | Раздел, тема урока | Основные виды деятельности обучающихся  |
|  |  |  |
| **Легкая атлетика (21 ч)** |
|  |  |  Инструктаж по Т/Б. Обучение технике ходьбы и бега.  | Знакомство с правилами поведения в спортивном зале; Усваивают основные понятия и термины в беге, учить слушать и выполнять команды. Подвижная игра «Ловишка» |
|  |  | Техника ходьбы и бега.  |  Моделировать сочетание различных видов ходьбы и бега. Выполнять организующие строевые команды и приемы. Подвижная игра «Совушка». |
|  |  | Игры для формирования правильной осанки. «Замри», «Исправь осанку» | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. |
|  |  | Разные виды ходьбы.  | Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Подвижная игра «Жмурки». |
|  |  | Техника прыжков в длину.  | Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,  « Равняйсь!», «Стой!». Подвижная игра «Класс, смирно!» Беседа «Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека». |
|  |  | Игры со скакалками «Зеркало», «Алфавит».  | Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Беседа «Организация игр, правила поведения и безопасности». |
|  |  | Техника прыжков на одной, двух ногах.  |  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.  Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Подвижная игра «Запрещенное движение». Беседа «Профилактика плоскостопия». |
|  |  | Техника метания малого мяча.  |  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают, выявляют и устраняют характерные ошибки. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Подвижная игра «Класс, смирно!». Беседа «Названия метательных снарядов». |
|  |  | Игры для подготовки к строю «Построение в шеренгу», «У ребят порядок строгий». | Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  |  | Техника метания малого мяча из положения стоя.  | Знакомство с броского большого мяча на дальность из положения стоя. Освоение правил выполнения. Подвижная игра «Воробьи и вороны». |
|  |  | Инструктаж по Т/Б. Техника бега.  | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Подвижная игра «Перелет птиц». |
|  |  |  Подвижные игры с элементами легкой атлетики «Считалки»; «Горелки».  | Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Беседа «Режим дня». |
|  |  |  Техника равномерного бега (3 минуты).  | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Подвижная игра «Воробьи и вороны». |
|  |  | Техника равномерного бега (3 минуты).  | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подвижная игра «За флажками». Беседа «Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость». |
|  |  | Игры со скакалками «Забегалы», «Люлька».  | Называть правила игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Беседа «Названия прыжкового инвентаря». |
|  |  | Техника равномерного бега (4 минуты).  | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подвижная игра «Белые медведи», «Охотники и утки». |
|  |  | Техника равномерного бега (5 минут).  |
|  |  | Игры для подготовки к строю «Построимся», « Быстро встань в колонну». | Называть правила игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. |
|  |  | Техника равномерного бега (5 минут).  | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подвижная игра «Запрещенное движение», « Море волнуется раз». |
|  |  | Равномерный бег (5 минут). |
|  |  | Игры с прыжками «Прыжки по кочкам», «Волк во рву».  | Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Беседа «Профилактика близорукости». |
| **Гимнастика ( с основами акробатики) (15 ч)** |
|  |  | Инструктаж по т/б. Обучение строевым упражнениям.  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?» |
|  |  | Техника перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.  | Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений. Подвижная игра «Кто ушел?» |
|  |  | Игры для подготовки к строю « Класс, смирно!», « Кто быстрее встанет в круг». | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,  « Равняйсь!», «Стой!». |
|  |  | Строевые упражнения.  | Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Беседа «утренняя гигиеническая гимнастика». Подвижная игра « пятнашки». |
|  |  | Техника построений в колонну по одному, в шеренгу, в круг.  | Выполнять по образцу нестандартное построение по кругу, в шеренгу организующие строевые команды. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подвижная игра «Море волнуется раз». «Метко в цель». «Гонка мячей». |
|  |  | Игры с метанием, передачей, ловлей мячей. «Метко в цель». «Гонка мячей».  | Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. |
|  |  | Равновесие. Строевые упражнения.  | Выявлять различия в основных способах передвижения человека.Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Беседа «Правила безопасности во время занятий гимнастикой». |
|  |  | Строевые упражнения.  |  Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). Беседа «Названия снарядов и гимнастических элементов». Подвижная игра «Зайцы в огороде». |
|  |  | Игры с лазанием и перелезанием «Поезд», «Быстро шагай». | Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.Моделировать игровые ситуации.Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. |
|  |  | Техника перестроений по звеньям, по заранее установленным местам.Ходьба по гимнастической скамейке.  | Освоить технику ходьбы по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Подвижная игра «Змейка». |
|  |  | Ходьба по гимнастической скамейке.  | Освоить технику ходьбы по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Подвижная игра «Класс, смирно!» |
|  |  | Игры с прыжками «Прыгающие воробьишки».  | Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Беседа «Правила гигиены и техника безопасности». |
|  |  |  Техника опорного прыжка через коня.  | Освоить технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Беседа « Названия снарядов и гимнастических элементов». |
|  |  | Техника опорного прыжка, лазанию по гимнастической стенке, через козла.  | Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанию по гимнастической стенке, через козлаПознакомиться с техникой выполнения опорного прыжка. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». |
|  |  | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. Игры « Мяч соседу», « Мяч на полу». | Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. |
| **Лыжная подготовка ( 18 ч)** |
|  |  | Инструктаж по т/ б при проведении занятий по лыжному спорту. Построение и перестроение на лыжах. | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе. |
|  |  | Ходьба на лыжах.  | Переносить и надевать лыжный инвентарь.Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. Беседа « Требования к температурному режиму». |
|  |  | Игры на занятии в зимнее время. «Знак качества», « По местам», « Попади снежком в цель». | Проявлять качества силы, координации и выносливости.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. |
|  |  | Ходьба на лыжах.  | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. Беседа «Основные требования к одежде, обуви во время занятий на лыжах». Подвижная игра «Знак качества». |
|  |  | Техника поворота на лыжах переступанием, одноопорному скольжению без палок.  |
|  |  | Игры на занятии в зимнее время. «Лисенок-медвежонок», «Кто быстрее?».  | Проявлять качества силы, координации и выносливости.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Беседа «профилактика простуды». |
|  |  | Техника скользящего шага.  | Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Подвижная игра «Знак качества». Беседа «Понятие об обморожении», «Особенности дыхания». |
|  |  | Техника подъёма на склон и спускам. Скольжение.  |
|  |  | Игры на занятии в зимнее время. « День и ночь», « Не задень». | Проявлять качества силы, координации и выносливости.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. |
|  |  | Скользящий шаг, подъём и спуск.  | Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. Подвижная игра «Не задень». Описывать технику выполнения основной стойки.Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Подвижная игра «Быстрый лыжник». |
|  |  | Техника подъёма и спуска со склона.  |
|  |  | Игры на занятии в зимнее время. «Быстрый лыжник», «Попади в цель». | Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. |
|  |  | Техника передвижения на лыжах.  | Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Беседа «Техника безопасности при занятиях лыжами»;Беседа «Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание». |
|  |  | Скользящий шаг. |
|  |  | Игры на занятии в зимнее время. «Кому на снежный ком?», «Снежком по мячу». | Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. |
|  |  | Скользящий шаг без палок. | Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. |
|  |  | Техника ходьбы на лыжах. |
|  |  | Игры на занятии в зимнее время « Биатлон», «Догонялки по кругу». | Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. |
|  |  | Свободное катание на лыжах.  | Выполнять разученный способ передвижения на лыжах. Беседа «Личная гигиена». |
| **Подвижные игры (24 ч)** |
|  |  | Инструктаж по Т/Б при проведении подвижных игр на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте.  | Применять правила ТБ во время игр с мячом.Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности. Подвижная игра «Бросай – поймай.» |
|  |  | Ловля баскетбольного мяча.  | Выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств. Ловить  и передавать баскетбольный мяч. Подвижная игра «Запрещенное движение». |
|  |  | Игра с элементами баскетбола «Выбивалы».  | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Играть в подвижную игру с элементами баскетбола «Выбивалы». Беседа «Названия и правила игры в баскетбол». |
|  |  | Техника ловли баскетбольного мяча.  | Выполнять разминку в ходьбе. Бросать и ловить мяч в парах. Передавать баскетбольный мяч снизу на месте. Распределяться на команды с помощью считалочек.Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Подвижная игра «Пятнашки»; «Мяч соседу»; «Удочка»; «Запрещенное движение». Беседа «Правила игры в баскетбол, инвентарь, оборудование». |
|  |  | Техника передачи мяча снизу на месте.  |
|  |  | Игра с элементами баскетбола « Круговая лапта».  |
|  |  | Техника передачи мяча снизу на месте.  |
|  |  | Передача мяча снизу на месте.  |
|  |  | Эстафеты «Забрось мяч в кольцо», «Борьба за мяч».  | Осваивать технику бега различными способами.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча в кольцо. Беседа «Значение спортивных и подвижных игр для здоровья человека». |
|  |  | Броски мяча снизу на месте. Эстафета с мячом. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения при забрасывания мяча в корзину.Соблюдать правила техники безопасности. |
|  |  | Техника бросков мяча снизу на места в щит. Эстафет с мячом. | Продемонстрировать умение выполнять бросок мяча. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении бросков. |
|  |  | Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта».  | Освоить технику броска мяча различными способами. Проявлять качества силы, координации, при выполнении бросков мяча. Беседа «Организация игр, правила поведения и безопасности». |
|  |  | Броски мяча снизу на месте в щит.  | Продемонстрировать умение выполнять бросок мяча снизу. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении бросков. Подвижная игра « Мяч на полу». |
|  |  |  Броски мяча снизу на месте в щит.  | Освоить технику броска мяча снизу. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Подвижная игра« Поймай лягушку». |
|  |  | Эстафеты «Забрось мяч в кольцо», «Борьба за мяч». | Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Совершенствовать технику выполнения броска мяча в корзину. Беседа « Влияние плавания на состояние здоровья». |
|  |  | Техника передачи мяча снизу на месте.  | Продемонстрировать умение выполнять бросок мяча. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении бросков. Подвижная игра « Не попадись »; « Выстрел в небо». |
|  |  | Передача и ловля мяча снизу на месте.  |
|  |  | Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта». | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения при забрасывания мяча в корзину.Соблюдать правила техники безопасности. Беседа «Правила гигиены и техника безопасности». |
|  |  | Техника ведения мяча на месте.  | Совершенствовать технику ведения мяча. Проявлять качества силы, координации, при выполнении бросков мяча. Подвижная игра «паук и мухи». |
|  |  | Ведение мяча на месте.  | Совершенствовать технику ведения мяча на месте. Проявлять качества силы, координации, при выполнении бросков мяча. Подвижная игра «Море волнуется раз». |
|  |  | Передача, ловля, броски мяча в гандболе. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения при бросках и ловле мяча.Соблюдать правила техники безопасности. Беседа «Правила гигиены и техники безопасности». |
|  |  | Передача и ловля мяча снизу, сверху на месте. Разучивание простейших технических приёмов с мячом из гандбола.  | Совершенствовать технику передачи и ловле мяча снизу на месте. Проявлять качества силы, координации, при выполнении бросков мяча. Подвижная игра «Ловишки с мячом». |
|  |  | Игровые упражнения с элементами гандбола.  | Осваивать игровые упражнения и простые подводящие игры с элементами мини-гандбола и знать их правила.Уметь применять в играх освоенные простые технические элементы. Подвижная игра «Море волнуется раз». |
|  |  | Основные правила игры в мини-гандбол. Игра в мини-гандбол малыми составами | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. |
| **Лёгкая атлетика (20 ч)** |
|  |  | Техника равномерного бега (3 мин.)  |  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Подвижная игра «Воробьи и вороны»; «Два мороза». |
|  |  | Равномерный бег (4 мин).  |
|  |  | Эстафеты «Сумей догнать», «Кто быстрее», «Наступление».  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности. Беседа « Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека». |
|  |  | Равномерный бег (5мин.)  | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.Осваивать технику бега различными способами.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Подвижная игра «Успей выбежать»; «Запрещенное движение». |
|  |  | Бег с изменением направления, ритма и темпа.  |
|  |  | Игры - поединки: « Тяни в круг», « Вытолкни из круга», « Перетягивание каната». | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. |
|  |  | Бег с изменением направления, ритма и темпа.  | Осваивать технику бега различными способами.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Подвижная игра «Класс, смирно!» |
|  |  | Техника прыжка в длину с места, с разбега.  | Усваивать основные понятия и термины в прыжках. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Подвижная игра «Воробьи и вороны» |
|  |  | Игры - испытания: «Выбей мяч у соперника—свой сохрани», «Ведение мяча в ограниченной зоне», «Салки с ведением баскетбольного мяча». | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. |
|  |  | Техника прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.  | Усваивать основные понятия и термины в прыжках. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Подвижная игра «Охотники и утки». |
|  |  | Знакомство с элементами футбола. Техника остановки мяча ногой.  | Применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. Беседа: «Название и правила игры в футбол». |
|  |  | Подвижные игры «Баскетбол надувным мячом», «Баскетбол без ведения мяча», «Успей пробежать». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов |
|  |  | Футбол. Техника остановки мяча ногой. | Выполнять различные варианты передачи мяча ногой. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. |
|  |  | Футбол. Техника отбора мяча.  | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Беседа: «Правила безопасности во время игры в футбол». |
|  |  | Эстафеты с ведением, передачей баскетбольного мяча. |
|  |  |  Футбол. Техника отбора мяча. |
|  |  | Техника метания малого мяча в цель.  | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бросков.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча. Подвижная игра «Два мороза». |
|  |  | Игры - поединки: « Борьба в квадратах», «Выталкивай спиной», « Борьба за мяч». | Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. |
|  |  | Техника метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бросков.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча. |
|  |  | Беседа: «Правила приёма солнечных и воздушных ванн в летнее время». Режим дня. Итоги года. | Соблюдать правила приёма солнечных и воздушных ванн в летнее время. |

**\**

|  |
| --- |
| **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ** |
|

|  |  |
| --- | --- |
| logo.png | **ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.** |

 |
| **ПОДПИСЬ**  |
|

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Общий статус подписи:**  | Подпись верна |
| **Сертификат:**  | 026AE06700D1AC879F40BF5DCBA123DA4B |
| **Владелец:**  | МАОУ СОШ № 7, Свалова, Ирина Валентиновна, RU, 66 Свердловская область, Сухой Лог, УЛ КИРОВА, ДОМ 1, МАОУ СОШ № 7, Директор, 1026601871075, 02577889000, 006633006804, ivanova0106@yandex.ru, 6633006804-663301001-002577889000 |
| **Издатель:**  | АО "ПФ "СКБ КОНТУР", АО "ПФ "СКБ КОНТУР", Удостоверяющий центр, улица Народной воли, строение 19А, Екатеринбург, 66 Свердловская область, RU, 006663003127, 1026605606620, ca@skbkontur.ru |
| **Срок действия:**  | Действителен с: 16.02.2021 11:13:12 UTC+05Действителен до: 16.05.2022 11:12:57 UTC+05 |
| **Дата и время создания ЭП:**  | 24.03.2021 16:51:25 UTC+05 |

 |